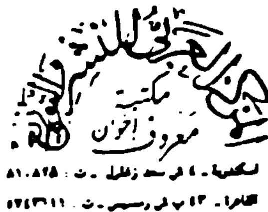
دع الخجل واستمتع بالحياة

محمد عبد المنعم جلال

دع الخجل واستمتع بالحياة

ترجمة

محمد عبد المنعم جلال



إخراج المكتب الفنى
للمركز العربى للنشر والتوزيع

الموزعون
بالمملكة العربية السعودية
مكتبة دار الشعب
ت: ٤١١١٢٠٧ الرياض

المقدمة

الغرض من هذا الكتاب هو أن أبين للذين يتسمون بالخجل كيف يتصرفون للتغلب على الاسباب المتعددة التي تسبب لهم الخجل ، وللحصول علي الصفات المختلفة التي تكسبهم الثقة في النفس .

والذين يشعرون بالخجل يعرفون بما يكفي مظاهر الداء الذي يعانون منه ، ولهذا أري أنه لا جدوي من عرض هذه المظاهر ، وأكتفي بأن أعرض علي الفور ما يهمهم معرفته فعلا .

وبادئ ذي بدء ، أقول لكل منهم أنه مهما يكن من أمر خجلك ، فأنه يمكنك أن تصبح رصينا وجريئا .

وهذه ليست وجهة نظر ، وأنما هي توكيد قائم علي التجربة ، فمنذ الثانية عشرة حتي الثامنة عشرة من عمري ، تألمت من أشد أنواع الخجل ، وأعني به ذلك الذي تسببه الظروف النفسية والطبيعية وتأثير المجتمع . وبحثت ووجدت الوسائل للتغلب عليه . وبعد أن استخدمتها شخصيا ، طبقتها خلال عشرين سنة لتدريب مئات عديدة من الخجولين ، وكل الذين تابعوني حصلوا علي الثقة التامة في النفس.

وسوف تحصل عليها انت كذلك حتما بالوعي الحقيقي وبالتطبيق الدقيق لما سوف تقرأ .

الفصل الاول

أسباب الخجل

لماذا تشكو من الخجل بينما يشعر غيرك بالجرأة والاقدام ؟ المهم قبل كل شئ أن تعرف السبب . وبهذا تدرك تماماً المسببات الحقيقية لخجلك ، وتدرك عندئذ انك تستطيع التغلب عليها ، لأنك تستطيع عندئذ أستبعاد كل العناصر المسببة له .

١- لكل خجول حالة خاصة من الخجل !

الخجل كلمة غامضة لا يمكن تحديد معناها بالذات ، ويكفي ملاحظة عشرة أشخاص من المشاهير الذين يتصفون بهذه الصفة لكي تعرف ان كلا منهم يختلف عن الآخر اختلافا كبيراً ، فالخجل عند كل منهم ليس بنفس الدرجة . والظروف التي تتسبب في ازعاج بعضهم كل الازعاج قد تكون قديمة التأثير عند غيرهم ، فهذا الرجل يفقد اتزانه أمام أشخاص بالذات ، في حين أنه يشعر بالراحة والامان أمام أشخاص غيرهم ، وذاك يتصرف ويتكلم ويفكر بكل حرية بين معارفه ، ولكنه يرتبك كل الارتباك بمجرد أن يلتقي برجل غريب . بل أننا نجد أحيانا عند أكثر الناس خجلا وارتباكا قحة تطلق لنفسها العنان في مجال بالذات ، أو مجالات أخري معينة .

وكل شيء مرتبط بالعناصر المسببة للخجل ، وهي شديدة التقلب والتغير ، ومن بين هذه العناصر عنصران أو ثلاثة لها أهميتها ..

يتسبب الضعف الوراثي أو اختلال الصحة في نوع من الخجل ، وكذلك يتسبب

فيه الاحساس بنقص جمالي أو قبح جسماني . وفي كل من الحالتين تختلف الظواهر، فنري أمامنا رجلا قويا ، صحيح العقل سليم الجسم ، ولكنه عاطفي الي أقصي درجة ويخضع لردود فعل داخلية عنيفة وحادة ومتكررة تخل باتزانه وتبدد قوته، وتصعب توافقه مع الاشخاص الغرباء ، ومع أمور الحياة العادية . وهو يدرك هذا النقص الذي يتسبب في خوف مشوش يكاد يكون مستديما ... واليك صورة أخري من الخجل ، وهي صورة تتكرر ، خاصة لدي المثقفين .

الاهتمام بالطريقة التي ينظر بها الناس اليه ، وتقييمهم له ، والتي اذا ما تدخل فيها الغرور تتسبب في حالة ذهنية شديدة عند صاحبها تدفعه الي خوف دائم من عدم تقدير الناس له بما فيه الكفاية بحيث ينتج من ذلك بالضرورة نوع من الخجل . واذا واجهنا أخيراً دور وهم شائع بدافع القلق والرهبة أو الخوف فسوف نفهم الحالة المحزنة للخجول الذي يعتقد أنه موضع اهتمام عام متوقع يستبق طواعية الاستعدادات الذهنية للغير فيما يتعلق به ، ويصور بصورة شاقة عادات وكلمات وطباع الذين يتعامل معهم

٢- أسباب طبيعية مباشرة :

ا- الضعف الوراثي : الطفل الضعيف يكاد يصاب بالضرورة بالخوف ، فهو يتألم منذ نشأته بسبب ما يعانيه من مرض وضعف ، وبما يلاقيه من رعاية دائمة من المحيطين به اشفاقا عليه من تلقي الخطوب والصدمات . ولهذا السبب بالذات غالبا ما يكون عرضة لنوع من الهلع من الألم الطبيعي والجهد العضلي والحركة . وفيما بعد ، عند السن الدراسية يقسو بعض زملائه في معاملته ويسيئون التصرف معه لأنه لا يتمتع بالقوة . وفي الدراسة يعاني كل المعاناة لأن ذكاءه يظل ضعيفا بسبب انعدام طاقته العصبية ويتولد من كل هذا احساس بالنقص يساهم مدرسوه

في مضاعفته تقريبا . وعندما يؤكدون له ألف مرة أنه جبان وغبي وكسول يجهزون عليه تماما واذا ما فرضت عليه فوق ذلك سلطة رئاسية قاسية ، فلابد له بعد ذلك من جهد جبار ، باشراف بعض الاخصائيين الممتازين ، لفصل كل عناصر الضعف العقلي والطبيعي المتجمعة في عقله الباطن .

وصغار الضعفاء يتلقون منذ مولدهم الرعاية الكفيلة بتصحيح ضعفهم عن طريق الصحة والرياضة ، وذلك بعلاج الاعضاء واستئصال الغدد الدرقية والنخامية ، وتنظيم مركز الاعصاب . وهم يقدمون مع ذلك وسائل قوية مازالت قليلة الاستعمال للأسف ، بسبب الجهل والكسل ، بل وحتي بسبب عدم أكتراث المربين .

ب - الضعف الصحي : عدم العناية بالنسل ، والامراض الحادة المهملة ، والارهاق المدرسي ، كل هذا يكفي لاتلاف الآلاف من الاطفال الاصحاء ، ويضمهم عندئذ الي مرضي الوراثة . وعند اقتراب المراهقة ، يتدخل عامل آخر للضعف الطبيعي بخطورة ، الا اذا عرفت التربية كيف تتجنبه ، فأن أولي الانعكاسات التناسلية التي تسبق غالبا سن النضوج بسنوات كثيرة قد تحث الطفل علي الاضرار بنفسه . وهذا وحده يعتبر من أسوأ أسباب الخجل ، وبالاخص من أكثر أسباب الانحرافات الذهنية والعقلية . وهناك أطفال يقاومون ، ولكن لا يبقي أي منهم سليما ، ويظل عدد كبير منهم موسوما بانحطاط عميق فضلاً عمن ينطفئون مسبقاً متأثرين بالوهن أو بالسل .

وأفضل ترياق للوقاية هو تثقيف النفس بالجهد والعمل والانتاج والمهارة والحيوية الطبيعية والنفسية . ولابد من رقابة مبكرة ودقيقة ، ومن تدريب شريف دقيق ، ومن الخير التعجيل بهما ، فقد بدأت كل الاوساط التسليم بفائدتهما الجوهرية . وعلي كل خجول ، تهمه هذه الفقرة ، أن يبذل قصاري جهده في سبيل تنمية الثقة بنفسه

٣- العيوب الخارجية ..

صاحب الوجه الوسيم ، والجسم السليم لا يعرف الخجل تقريباً ، لأنه يقابل من الجميع بشئ من الود ، بل لنقل بشئ من الاعجاب .

ومن ناحية أخري ، يمكن أن يكون المرء دميماً ومشوها وجريئا

ولكن هناك أناس يعانون من شذوذ خفيف من الملامح أو من تغيير في البشرة ، أو قصر القامة أو الصلع ، ويعتقدون أنهم مشوهون الي حد أن عيوبهم تبدو للجميع وتثير النظرات والسخرية ، ويظنون أنهم أضحوكة ، وغير جديرين بالاعجاب أو بفرض أنفسهم .

وهؤلاء يجب أن نعمل علي اقناعهم بأنه لا يوجد رجل ثابت وحازم ، مهما كانت هيئته كئيبة ، مجرد من السيادة أو الجاذبية . أما عن الجنس اللطيف فيجب أن يفهم أنه مهما كان الجمال مطلوبا ، فان الفتنة الجمالية تبقي مختلفة تماما عن الفتنة المغرية أو الفتنة الجنسية ، اذا اردنا الدقة . ونحن نعرف دور الجمال الشخصي في الاغراء . والجمال ، وأعني به الجمال الطبيعي ، يكتسب أحيانا ، كما تكتسب الاناقة والوجاهة والذوق .

ولكي نتمسك بالمظهر الطبيعي ، سوف نري ، في الفصل الرابع ، كيف أننا نستطيع ، بالعناية والحذق ، تكوين الشخصية ، ووصف الثياب المناسبة والمنسجمة لأحجام الجسم ، وتلطف الطباع واكتساب سهولة الحديث .

ان الحالة النفسية تلعب دورا كبيرا في الخجل القائم علي خوف من الدمامة ، ومجرد دعابة أو سخرية منسية ، منذ وقت طويل غالبا ما تكون نقطة الانطلاق . ومن هذا الايحاء المكبوت تتولد الفكرة الثابتة . ولهذا سوف نعني عناية كبيرة بتحرير الحالة النفسية وتعزيز الرأي .

٤- العاطفة والحساسية المفرطة :

ونعني بالشخص العاطفي ذلك الذي يتأثر جهازه العصبي بالاثارات الخارجية المفرطة في حدتها أو في مدتها ، فهو أما يحمر أو يصفر لاتفه الاسباب ، وتتسارع نبضات قلبه أو تبطئ تحت تأثير أضعف المخاوف ... اضطرابات ، وتقلصات خانقة

وعرق غزير يتصبب منه بكثرة عند أقل تأثيرفي حين ان الرجل العادي لا يشعر بمثل هذه الاضطرابات الا تحت انفعالات عنيفة . والمفهوم ان وضوح الذهن ، وسلامة النطق ، والثقة في النفس عند الرجل العاطفي اشياء مؤقته . وهو يدرك ذلك ويترك نفسه فريسة لهذا النقص ، فيشعر بالخجل ، ولهذا نري رجالا اقوياء يتخبطون في يأس في دائرة الارتباكات . وأحيانا ما يتجدد تهذيب طبعهم فيما يتعلق بنوع معين من الانفعال . وقد تسني لي أن الاحظ ، أثناء الحرب ، رجالا تحصنوا بحكم العادة ضد أهوال الحرب ، ولكنهم ظلوا يخشون الظهور في المجتمعات . علي أن هناك سوابق لهذه الظاهرة ، فهناك تورين وهنري الرابع والماريشاني ، وهذا الاخير ، وقد كان نابليون يلقبه بأشجع الشجعان ، ويدعوه جنوده بالذات بالاسد الاحمر ، لم يكن يجرؤ علي دخول أي مجتمع . وبونابرت نفسه ، وقد تأكدت عبقريته أثناء حصار طولون ، كان يؤثر التعرض للمعارك الحربية عن مواجهة نظرات الجنس اللطيف . كان يرتبك أشد الارتباك في حضرة امرأة . ولحسن الحظ ، فان من الممكن تغيير جميع صور العاطفة .

والحساسية المفرطة ، وترتبط احيانا بعاطفة مفرطة تظهر أقل وضوحا ، وتمثل طابعا مخالفا تماما . والتكوين النفسي لمفرطي الحساسية يلتقط بحدة دقيقة ومتسعة الاحساسات الفعالة والعقلانية . وسواء كانت تأتي من الطريق الاحساسي أو تضرب المخ مباشرة ، فان التأثير يكون قويا ، ويترك فيهم أثرا عميقاً . وهم يخشون اذن كل الخشية ، منذ السن الاولي ، البوادر البغيضة والمحزنة للغير

بالنسبة لهم . واستقبال جاف أو صد ولوم يهز كيانهم في الظروف العادية للحياة ، ولكن اذا لقوا صدا ، وخاب أملهم ، وأهمل شأنهم في الوقت الذي يهفون فيه ، علي وجه الخصوص ، الي الود والمحبة ، فان التأثير المكبوت الذي ينتج عن ذلك يمكن أن تكون له انعكاسات بالغة علي شخصياتهم ، وتصرفاتهم التالية . والحساسية الكبيرة تساعد علي اتساع وتعميق الذكاء ، شريطة أن يملك هذا الاخير وسائل خاصة كافية . ولكنها تسهم ايضا في ذلك النوع من الخجل الذي ينفر ويؤثر العدول عن الحياة العادية عن مواجهة الاخطار العاطفية . والاطباء المتخصصون في علاج النفس ذكروا أمثلة كثيرة بين كبار الناس ، ومنهم جان جاك روسو وأميل الناقد السويسري المعروف بخجله ، والذي كتب مذكراته وحاول فيها أن يبرر لنفسه خجله طوال حياته . ونحن نعرف أنه يمكننا التحكم في وعينا دون الاضرار به ، بحيث تهيمن الحالة النفسية عليه دائما ، ونعرف كيف نحافظ علي الهدوء والبشر، أو نعيدهما الينا بالتالي .

٥- الاقرارية :

ونعني بها الاستعداد الشائع بالاهتمام باستحسان الغير ، والبحث عنه . وهو استعداد ممتاز عندما يحث علي الابداع أو علي التملك أو علي الانجاز ، ويصبح سببا للقلق ، عندما يخلق وسواس حب الظهور . وهذه مسألة رأي ، فان الرجل ذا القيمة الحقيقية ، والمرأة المؤهلة بالتأكيد يعرفان ، من عيون الذين ينظرون اليهما بوضوح ، انهما مقدران حق قدرهما ، وأن رأي دون المتوسط لا أهمية له . ولهذا فهما لا يتصرفان اطلاقا لاعطاء الغير فكرة عالية عن أهميتهما ، وعن موهبتهما أو عن تفوقهما . وللأسف ، فأن الغالبية الكبري للمثقفين المتوسطين .. وذلك لشعورهم في شئ من الغموض بأنهم مجردون من الصفات الطبيعية الموحية

للاعجاب - يبذلون جهدهم للتظاهر بالمعرفة وبالمقدرة وبامتلاك ما ينقصهم لتحديد اعتبار وود وحسن سلوك الغير والاقرارية ، بمقارنتها بأحد أسباب الخجل السابق وصفها ، تنتهي الي خوف شديد من النقد . ويبالغ الخجول عندئذ في أهمية شخصيته في عيون أمثاله . ويبدو له دائما انه أينما ذهب يهتم كل امرئ به ويفحصه بدقة ، ويسخر من عيوبه خلسة . وحيث أنه من الواضح جدا أن أحدا لا يهتم به فانه يشعر بأنه محور الانظار ، وأن هناك من يراقبه بأصرار ، حتي في أتفه التفاصيل .

واذا كان الامر كذلك بين اللامبالين ، فان القلق يبلغ مداه عندما يتأكد من يهمه الامر كل التأكيد بأنه محور الانظار ، اذا كان فى زيارة ، أو اذا كان في الشارع ، أو اذا كان في مكتب يتقدم اليه لأول مرة لالتماس وظيفة ، أو أي شئ آخر ، أو اثناء حديث خاص مع شخص يمكن أن يكون للانطباع الذي يحدثه فيه عواقب يعتبرها هامة . واذا الح عليه خوف من اهانة لكرامته ، يفقد كل حريته في التفكير وفي الحديث ، وفي التصرف ، ويرتكب حماقات ، أو أخطاء تزيد الطين بلة .

والواقع ان الخوف من ان يكون أضحوكة ، أو من أن يتلقي استقبالا ساخرا ، أو ان يسمع نقداً يعيبه ينشأ من غرور صبياني أو من نقص في الشخصية ... لماذا تعلق أهمية اكبر علي تقدير الغير عن تقديرك انت لنفسك ولشخصك ؟ . وكذلك لماذا تهتم برفض أو فشل تربطهما بفكرة اذلال أو اهانة ؟ . ان اكفأ جنرال لا يكسب المعركة دائما . ولكن اذا كان قد حارب بشجاعة فيمكنه أن يفخر بنفسه .

ان الغرور سم شديد الفتك ، يضلل الجهد ويبدد الطاقة ويضعفها ، وهو يسهم ، عند المهيئين للخجل ، مساهمة كبيرة في خلق الهلع من الانطباعات التي يبغضها ونوايا المبادرة تصطدم عندئذ ، بدون انقطاع ، بذلك الحاجز الوهمي . وسنري كيف

نضع نهاية لهذا الاستبداد غير المحتمل .

٦-الوهم :

الخوف ، وذكري المحاولات الفاشلة ، والانطباعات الموهنة تظل أشد رسوخا وحدة واستمرارا كلما ازداد الوهم . والايحاءات المكبوته تظل كذلك أثناء الطفولة وبعدها، وعلي الاخص ، فان الشخص الذي يسمع طوال سنوات أنه خجول ، وأنه دون المتوسط ، وأنه لا يعرف كيف ينجح في هذا أو في ذاك ، يخلق لنفسه اوتوماتيكيا صورا يري نفسه فيها مسبقا . مجحفا فيما يريد أن يشرع فيه ، وتزداد بالايحاء ميوله للخجل وللتردد .

ومثال الشخصية الجريئة ، وهو عنصر من أحسن عناصر التربية ، لا يحدث فيه أي أثر علي الفور لان أول رد فعل له يتم في المعني السلبي ، فيقول لنفسه لن أكون كهذا الرجل ابداً .

واذا صح ان البعض يمتقعون هلعا لا لشئ الا لمجرد فكرة الخطر ، فان الخجول الوهمي يحمر غالبا لمجرد فكرة ان وجود هذا الشخص أو ذاك يقلقه ، أو أن هذا الاحتمال أو ذاك لا يثير قلقه .

وهكذا يلعب الوهم دورا متعارضا بالنسبة لكل من أسباب الخجل الاخري ، فهو يحرك الانفعالية والحساسية ويفسر بحسرة المشاعر الجسمانية ، ويطرح الغرور مسبقا وفي بعض الحالات فان تغلغل الوهم بالتصورات التي يسببها الخوف يخفق تماما نشاط النفسية العليا ، بحيث يفقد الخجول رأسه تماما ، ويستقر عندئذ عفويا نوع من الحالة غير الطبيعية أشبه بالتنويم المغناطيسي ، فلا يعود يعي ما يسمع وما يقول وما يفعل ، وهذه الحالة لا تقع فحسب أثناء المراهقة «وهي مدة التكييف مع الحقائق» وانما تتكرر في فترات متباعدة . وربما طوال الحياة تقريبا .

ولا يتصور القارئ أنه ليس هناك ما لا يمكن عمله ، فما من خجول لم يمكن ولن يمكن معالجته ، خاصة وأن دور الوهم يمكن أن ينعكس ، فيكفي اخضاعه للرأي الاختياري ، وتنتهي الحلقة عندئذ بين الوهم والارادة دائما

ونسمع من يقول : ليس هناك أشجع من جبان سابق تأخذه انتفاضة . والحقيقة انه ما من أحد يتجاوز الثقة في النفس اكثر من خجول سابق مفرط في الوهم ، فان الوهم ، اذا ما وضع تحت رقابة رأي معارض ، والهلع الذي صاحبه في الماضي يخلقان جشعا لعروض الجرأة والاقدام ، وللايحاءات المنشطة المقاتلة ، بحيث تغير الشخص تغييرا تاما ، وتكتسب نفسيته التي تزخر بالامكانيات الخلاقة صلابة ورباطة جأش تامة ، أفضل بكثير من رباطة الجأش العفوية التي قد لا تصمد أمام العقبات والعثرات .

وفي الظاهرة المعروفة عن الخوف الذي يستولي علي الممثلين ، فان الحساسية تتفوق علي الاقرارية علي العموم ، ويخلق الخوف من الظهور أقل من المستوي الذي يصبو اليه الممثل ، ويقوم الوهم عندئذ بعمله فيقع ما يخشاه الممثل ويري نفسه امام الجمهور وتخونه وسائله ، ويجد أنه قد قوبل بالصفير وسخرية النقاد ، الخ .. واذا كانت الانفعالية عنيفة بعض الشئ فيضيق التنفس وتزداد سرعة نبضات القلب وينقطع التوازن النفسي .

والخوف من مواجهة الجمهور قد عرفه تقريبا كل الممثلين والمطربين والمحاضرين والمحامين والمبشرين . والغالبية الكبري منهم نجحوا في التغلب عليه ، وعرفوا كيف يسيطرون علي أنفسهم لكي يمثلوا ويغنوا ، أو لكي يتكلموا بدون أن يظهر عليهم قلقهم الداخلي . ولكن ، وبدون طريقة محددة ، فان بعضهم يستمرون طوال حياتهم وهم يعانون من هذا الخوف الذي يعرفون اخفاءه تماما .

ومع ذلك ، فيكفي اعادة تدريب كل من مركبات أو عناصر هذه الظاهرة علي

حدة للتحرر منها نهائيا ، ولاكتساب هدوء أو ثقة في النفس لا يمكن لاكثر الصالات صخبا التأثير عليها اطلاقا . ويكفي تحليل كل حالة علي حدة لتخليص العنصر المهيمن عليها وتقدير السعة الخاصة للعناصر الاخري ، واذ نتتهي من هذه النقطة الرئيسية ننتقل بعد ذلك الي الاسباب ، من أكثرها حدة حتي أقلها عنفا .
والضرر الوحيد الذي قد ينتج عن هذه الطريقة هو توليد نوع من اللامبالاه يجعل المهتم قليل الاهتمام بالتأثير الذي يحدثه .

٧- القصور الذاتي الموجه للنفسية العليا :

قيل انه عند المراهقة يمكن اعتبار نوع من الخجل عادياً ، وان تقوية الارادة تدريجيا بالصعاب والكفاح تميل الي استبدال هذه الازمة الصبيانية بالثقة في النفس، كما تمتلكها الغالبية العظمى، والواقع ان الرجل الذي يتمتع بالارادة القوية والعزيمة الصارمة ، سرعان ما يتغلب علي الصعاب والمضايقات والترددات المتكررة من الطفولة الي سن العشرين . وهكذا الحال مع المرأة ، ولكن كم يوجد في كل ألف شخص من ذوي الارادة القوية والعزيمة الصادقة ؟ من يعرف ما يريد في كل المجالات .. هدف اجتماعي أو شخصي .. نشاط طبيعي وثقافي وارادي موجه بالذات نحو الهدف .. نظام داخلي متكامل ومستوعب تماما ومرتب ، وعندئذ تتلاشي كل عناصر الخجل وتنعدم . ويجب الادراك دائما أن كل امرئ لا يبذل جهده ، علي العموم ، الا في المجال المفروض عليه ، من حيث احتياجاته الضرورية وميوله الاستبدادية . وقد كتب أحد الفلاسفة «ان الرجل لا يعمل من تلقاء نفسه ، وانما هو مدفوع الي العمل» . وينتج من ذلك نوع من ضعف النفسية العليا تترك النفسية النصف واعية - نفسية اللاارادين - تأخذ نصيبا مهيمنا واستبداديا في حكم الفرد . وهكذا ينمو الخجل ويزدهر سبب جمود المدارك الموجهة عمدا .

وتجاهل هذه الاسباب ووسائل مكافحتها وإضعاف نفسية لم يعدلها مفهوم ولارغبة مراقبة الذات وهذا مالاحظتة فى كل حالة .

واذا دأب المريض علي استفزاز هذا المفهوم وهذه الرغبة فيمكن ان يتأكد تمام التأكد أنه سوف يتحرر من خجله بأسرع ما يمكن ، والنقطة الجوهرية هي أن تشتد رغبته في السيطرة علي نفسه وفي ان يكون رابط الجأش ، ليس بطريقة سطحية وخارجية فحسب وانما بطريقة عميقة ، كاملة وصلبة .

الفصل الثاني

الاستعدادات الضرورية لتربية الثقةفي النفس

في قرارة كل منا طاقات كامنة أكثر مما يكفي ، تسمح لنا بانجاز المجهود الشاق المنسق الذي بفضله يتغلب علي كل عناصر الخجل ، واذا أنت استوعبت ما سوف يلي فسوف تتحرك طاقاتك الكامنة عندئذ .

١-النشاط عموما :

نحن لا نفتقر الي الابحاث والاساليب المستخدمة لاولئك الذين يريدون تغيير شخصيتهم ، وكذلك لا يفتقر القراء ذوو النوايا الحسنة لمعرفة هذه الابحاث والاساليب ، ومحاولة تدريسها . غير أن حماس اللحظة الاولي يتقد ثم لا يلبث أن يخبو ، كما تخبو نار الهشيم . والطفرة الاولي يخف مفعولها فيستقر التعب ، ولا تلبث الآلية التي توقفت لحظة أن تعود سريعا . وفيما يتعلق ، علي الخصوص ، بالخجل الذي لا يبقي مدة طويلة أبداً ، رغم رد فعل نشيط مستمر ، فإن هول اضرار تلك الحالة ، والجشع في سبيل استعادة الثقة يضعف مفعولها عموما ويتعاملان مع الخجل بالتناوب ، وتتوقف عندئذ مقاومتهما الانعكاسية في بضعة أيام .

والرغبة والايثار ، وهما عنصران بسيطان للافضلية ، لا جامع بينهما وبين الجشع المتسع الشديد الاتساع ، الذي يعد وحده باستمرار الطاقة الضرورية للتصرف في سبيل التملك .

وكلمة الجشع نسمعها عموما بمعني منتقص ، فنحن نقول : رجل جشع للنقود ، وجشع للذة ، وجشع للعظمة وهي مع ذلك تصف استعدادا نفسيا لا يميز الطماعين وطلاب اللذة أو المتغطرسين فحسب ، وانما تميز كذلك اولئك الذين يبذلون كل جهدهم وقواهم في سبيل أية غاية . فهذا الباحث الذي ينحني عشر ساعات يوميا فوق كتبه ورسوماته وأدواته ، انما هو رجل جشع للمعرفة ، وجشع للاكتشافات . وهذا الملحن الذي يشرد ذهنه لتمييز الالهام والذي لا يعنيه الوقت ولا الحركة ولا البيئة جشع لتحقيق عمل فني خالد . وذلك العصامي المشهور في مجال الصناعة ، والذي ابتسمت له الثروة منذ وقت طويل ، ولم يعد يهمه المال ، كما يهم أصغر مرءوسيه ، يبذل جهدا مضنيا لانه جشع للسلطة الاقتصادية .

ما من أحد يعمل دون جشع . حتي الزاهد نفسه يتملكه الجشع نحو عمله الصوفي . وبدون الجشع فان الجنس البشري سوف يعيش ، كما كان اجداده يعيشون، في الكهوف ، وحيث لا يكون الجشع يكون الجمود ويسود .

وما من أحد يصر علي مشروع ما ، ما لم يكن مدفوعا برغبات شديدة ، نشاط قوي طماع ، أو بمعني آخر ما ندعوه بالجشع .

وانت قد فهمت الان علاقة ما تقدم بضرورة اكتساب الثقة . ولاستبعاد اسباب القلق ، ولتدعيم عناصر الثقة في النفس ، عليك أن تصمم علي العمل بأي ثمن لكي تصل الي النتيجة المرجوة ، وبناء علي ذلك ، فان ذلك التصميم القوي والمهيمن والمستمر لا يمكن تدعيمه وتقويته الا باحساس طاغ من النفور من حيث أسباب ونتائج الخجل ، يضاعف ذلك احساس بالجشع الجارف لامتيازات الثقة وللمواصفات التي تحددها .

وهكذا ، وفي كل لحظة ، يجب أن تلتزم بشئ وأن تحرم نفسك من شئ آخر ، وفي سبيل بلوغ حالة من رباطة الجأش التي تريد أن تخلقها في نفسك . لا تضعف

ولا تتجنب أي جهد .وقد تبدو لك الميزة الشاقة لذلك الجهد غير ذات قيمة ، وانه لا يعتد بها . فلتكن اذنك صماء للايحاءات المضادة . ولتتمرد روحك علي تحريضات الجمود ، ولتجمع طاقاتك في عنف لمواجهة كل عقبة جديدة . فكرة واحدة يجب أن تسيطر عليك دائما وأن تكون حية في ذهنك ، وهي انك ستتغلب علي كل عقبة ، وانك سوف تنفذ ما عزمت عليه لكي تصل الي ما تريد .

واذا كنت قد قرأت واستوعبت ما تقدم بعض الشئ ، فيجب أن تشعر أنك علي استعداد لبذل كل مقاومة ، وعليك اذن ، قبل استمرارك في قراءة هذا الكتاب ، أن تتزود بدفتر صغير وبقلم ، وأن تدون فيه وتحدد كل شئ .. كل سبب من اسباب الخجل ، وأن تحصي وتدون ما يسببه لك من مشاق واضرار وآلام اذا لم تتخلص من هذه الاسباب . يجب أن تواجه عدوك هكذا ، وجها لوجه وأن تفحص كل تفاصيله وكل أضراره ومساوئه حتي :

١- يشتد غضبك . يجب ان تتمرد كل العناصر النبيلة لشخصيتك لمجرد فكرة أن تقع فريسة لمثل هذه الحالة المجحفة .

٢- تحرر ذهنك ، وذلك طبقا للقاعدة التحليلة النفسانية من المفهوم الذي يقوم علي أنك وخجلك جزءان لا ينفصلان ، وانه يتعايش معك ، اذا صح هذا التعبير الذي قد يكون وقحاً ، ولكنه يعبر بوضوح عما أريدك أن تحس به . ما سوف تدونه سوف تستنبطه من نفسك ولتقم بالتجربة وهذا التمرين الاول اذا نفذته بدقة ، فسوف يحررك ويريحك . وليس معني هذا أنك ستشعر علي الفور بأنك جدير بكل الجراءات ، ولكنك سوف تحس بأن التأثير قد فتر وتراخي .

هذا التمرين لا يمكن انجازه في عشر دقائق .. لابد له من ساعات . عليك أن تخصص له ساعات متعددة . اذا كان بيانك الاول ينقصه بعض النظام والوضوح ، فوضحه ، أعد تدوينه وتغييره ، واكتبه بترتيب أكثر وعناية أكبر ، ولكن تأكد أنك

أفرغت كل جعبتك تماما .

احتفظ بما دونت بكل عناية ، وأعد قراءته مرة وأخري ، وأكمله دون تعب أو ملل . وخصص له ساعة ، مرتين أو ثلاث مرات كل اسبوع . وتعايش بالفكر وبالروح مع ما دونت ، وتمرد كل التمرد علي حقيقة انك كنت مضرورا ومعذبا

لا تسلم مرة واحدة بأن ذلك يمكن أن يدوم ، ان احساس الكراهية للخجل الذي ستحدده وتدعمه هكذا يشكل القطب السلبي لتلك الطاقة التي يمثل جشعها لاكتساب الثقة القطب الايجابي ، ولكي تستخدم هذه الطاقة لصالحك ، ولكي تحصل علي نتائج عملية ، فمرن نفسك ، في المكان الثاني ، علي أن تمتد كراهيتك لكل عناصر الخجل . هذه العناصر التي درسناها في الفصل الاول ، وكذلك عناصر أخطائك ، ولتلك التي تستسلم لها ، والتي تطيل بقاء العناصر المذكورة . عليك أن تكره هذه الاخطاء كذلك ، وسوف تولد فيك هذه الكراهية الاستعداد لازالتها وابطالها .

وبالعكس من ذلك ، أعد بيانا واضحا ودقيقا عن كل مزايا الثقة في النفس ، ودونها كما فعلت سابقا ، بطريقة تلهب جشعك للمزايا القوية الجريئة التي تريد اكتسابها واعمل بعد ذلك علي أن يمتد هذا الجشع (من حيث النتيجة) الي المواصفات التي تنتج عنه ، والتي لابد من تهذيبها اذا أرادت أن تكتسب رباطة الجأش اللاحقة بها .

أما الضعفاء والمنحطون عضويا ، فسوف نكسبهم طبيعة كاملة علي قدر الامكان، وهي طبيعة ينبغي أن يشعروا نحوها بجشع كبير . واشفاقا من التأثير الناتج من العيوب الخارجية سوف نقوم كذلك بتجربة تأثيرشخصى قوى : المقاومة لتنظيم فرط الانفصال وفرط الحساسية، وسوف نواجه استبدادات الغرور بارادتنا للاستقلال ، والتخوف الوهمي نتيجة استقامة وسداد الرأي .

٢- الكمال العضوي :

لنبدأ بكمال الاعضاء ، وسوف نبين في فصل تال ، الاسس التي يجب اتباعها لتحقيقها ، ولابد لذلك من خلق الجشع الذي لن نستطيع من غيره القيام بأية طفرة محركة لمناهضة حدة العادات الموهنة .

تصور تماما ما نعنيه بكمال الاعضاء ، وهي تلك الحالة حيث تعمل كل الخواص الفيزيولوجية بانسجام تام ، لانه ليس هناك ما يعوق النشاط التنفسي والجهاز الهضمي والاوعية الدموية ، الخ ، حيث تقوم الطاقة العصبية بعملها بانتظام وغزارة.

يعيش المرء عندئذ حالة مستمرة من الراحة الداخلية مناسبة جدا للثقة في النفس والوضوح الذهني وسهولة العمل والتعبير والجهد العضلي ، ويبقي الهدوء ثابتا لان الجهاز العصبي يتفاعل بطريقة لم تعد مفرطة ، وانما بطريقة معتدلة مع الانطباعات الخارجية ، وتتأكد الصلاحيات ، وتكتسب القدرة بسهولة لان التركيز الذهني وتطبيق العمل اليومي لا يعوقها توعكات ولا تباطؤات ولا انحطاطات .

وحيث ان نبضات القلب عادية فان التهيج الذي يسبب الخفقان والشحوب والاحمرارات العاطفية لا وجود لها .

والخلاصة ان عددا معينا من عناصر الخجل تختفي بمجرد أن يستقر الكمال الوظيفي .

وبمساعدة هذ الاعتبارات ، عليك ان تضع في ذهنك التصميم علي ان تحدد في نفسك كل مزايا نظام طبيعي وأن تتصرف بناء علي ذلك .

٣- التأثير الشخصي :

جشع التأثير الشخصي هو الجشع الذي يجب أن يناهض الكبت الذي يسببه

الاحساس بالعيوب الخارجية .

ومن هذه العيوب ما يتعذر التخلص منها ، مثال ذلك الحدبات والتشوهات الجسمانية وغيرها .. أعراض جلدية وأوضاع جسمانية معينة سببها عدم كفاية التربية البدنية وغيرها . وهي عيوب قابلة مباشرة لبعض الضغوط ، فمنها ما يمكن اخفاؤها باصلاحات تعويضية ، ونعني بها العيوب الناشئة من ضآلة القامة أو ضخامتها ، ويمكن التغلب علي هذه العيوب بتفصيل الثياب بطريقة خاصة ، وباختيار أنواع خاصة من القماش . وأخيراً يكفي تخفيض بسيط جدا لعيوب أخري يكون الخجول قد بالغ في حدتها ، أو أعطاها صورة وهمية تسبب آلامه واحزانه ولنتكلم اولا عن العيوب السطحية أو الواضحة والحقيقية . ومهما تكن الحالة فأنني أقول لمن يهمه الامر أن هذه العيوب لا يمكن ان تكون سببا مباشرا وضروريا لخجلك حيث إننا نرى كل يوم أشخاصا ضعاف البنية ، ومشوهين ، علي جانب كبير من الثقة في النفس . وأهمية تلك العيوب بالذات أنك تريد اخفاءها وعليك اذن ان تكف عن تدمير نشاطك الذهني باجترارات تضنيك ، وان تستخدم روحك المعنوية في التغلب علي تأثيرها عليك وعلي افكارك . وما أن تفلح في ذلك حتي تستبعد ثقتك في نفسك لانها ، وبتأثيرها علي ذهنك انما تلغي وتبطل وسائلك لاحراز اعجاب الغير بك ، والتأثير عليهم .

ولنضع في احدي كفتي الميزان هذا العنصر الخاص بالنقص ، ولنكدس في الكفة الاخري كل الوسائل التي يجب أن تحرزها لنيل رضا زملائك : كلمة ايجابية مثقفة ، ونظرة هادئة وحازمة ، وحركة خالصة لا يقيدها أي قيد ، وتصرف واضح ، وسلوك لا عيب فيه ، وعلي الخصوص ، ارادة الاقناع ، تلك الارادة التي تجعل كل العيوب الشكلية ، حتي أكثرها كدرا ، مخفية عن العيوب .. ان المنظر المشوه اذا اتحد مع ارادة التأثير علي الغير، ومع طبع ثابت وحازم ومهيمن ، يساهم في خلق انطباع

مدهش في كل مكان وعلي كل انسان .. انطباع كثيرا ما يكون ساحرا تماما . والجمال المتملق والقبح المنبوذ أصبحا اليوم غير ذي موضوع ، ولا أهمية لهما لان الناس اليوم تهتم بالمعدن وليس بالمظهر .

ولكي تنظم مظهرك . وتطبع عليه علامة ارادتك ، عليك أن تنمي بكل قواك . الجشع للتأثير علي الغير ، والقيام بما سوف نشير عليك به ، فيما بعد ، بخصوص الكمال العضوي لكي تكتسب المظهر الصحي ، وهو العامل الضروري والاساسي للجمال ، والمجهودات التي سوف تبذلها لضبط النفس ، والتي سينصحك هذا الكتاب باتباعها ، من وجهات نظر عديدة ، ستوقظ في نفس الوقت ثبات نفسيتك وابانة طبيعتك . وأخيرا ، حقيقة انك تري في كل شخص أمامك موضوعا للتجربة ستتيح لك تدريب وسائلك النفسية التي لن تلبث أن تبعد عنك وعن ذهنك الخوف والاضطراب اللذين تعرف أضرارهما .

٤- رباطة الجأش :

أنت عاطفي ، أو حساس (راجع الجزء الرابع من الفصل الاول) ، أو لعلك عاطفي وحساس في نفس الوقت ، وللسيطرة علي هذين العنصرين اللذين يسببان بلبلتك داخليا ، عليك أولا أن تكون جشعا لرباطة الجأش ان الاعجاب بالشجاعة ، واحترام البطولة الراسخين في ذهن شخص شديد الخوف يخلقان فيه امكانيات نبيلة في وقت الخطر ، فهما يثيران ضميره ضد طبعه ، ويحملانه علي تطبيق أعماله طبقا له ، فالعاطفي والحساس المولعان بمثال لرباطة الجأش ، سبق أن انجزا حقا وبدون وعي خطورة كبيرة ، عليك أن تنمي هذا الجشع بكل قوة ، وليكن أمامك دائما ، واستعرض علي شاشة مخيلتك المثال الحي لرباطة الجأش والبرود والوضوح ، وانك لا تستطيع أن تكون غير ذلك ، والا تقطعت بك الاسباب ورحت ضحية لعقبات

وموانع لا حصر لها ، لا يمكنك التخلص منها .

ضع نصب عينيك مزايا رباطة الجأش ، وصمم علي أن لا يؤثر فيك أي شئ خارج الحدود العادية والضرورية ، وصمم ، رغم كل شئ ، ورغم الجميع علي أن تمتلك هدوءا لا يتزعزع ، وابحث ، سواء بالقراءة ، أو بالمعاينة ، عن النماذج والمثل التي تسيطر سيطرة تامة علي اعصابهم وحساسيتهم ، شبع ذهنك بهم بكل ما تملك من قوة ، وتأمل ايضا النماذج والمثل المضادة ، تأملها بكل الكراهية وقل لنفسك ، مرة بعد مرة انك لا تريد ان تكون هكذا ، وان كل مراكز شخصيتك ملك لك انت ، وانك سوف ترغمها ، طوعا أو كرها ، علي أن تنحسر عن ذهنك ، وأؤكد لك ان الخجل سوف يتعارض عندئذ مع استعداداتك الاخلاقية .

٥- الاستقلالية :

رأيت في الجزء الخامس من الفصل السابق ان المرء عندما يشعر بالضيق حين ينظر اليه شخص أو أكثر ، أو حين يفترض مجرد الافتراض بانه محط الانظار يتملكه الخوف من ان يظهر علي غير ما يريد او ان لا يظهر كما يريد ، هذا الاهتمام بالاقرارية ، وهذا الهلع من الرفض مصدرهما في آخر تحليل من احساس بالغرور . واذا استبعدت هذا الاحساس الذي لا يمكن ان تنتظر منه أية نتيجة ، والذي يدفع الرجل أحيانا الي التصرف ضد اخلاقياته وطباعه ، فسوف تتخلص تماما من الانطباعات البغيضة التى تجعلك حساسا نحوها . ولكي تتغلب عليها عليك ان تنمي الجشع للاحساس المضاد ، ونعني به الاستقلالية . عليك ان تدرس كل المزايا وأن تفحصها جيدا .. انها من الكثرة حيث إن كل شخص تتغلب فيه الاستقلالية علي الغرور ، يصل من هذه الحقيقة وحدها ، الي تفوق كبير واضح . افكاره وحديثه واستعدادات وقته ، وقراراته في كل شئ تكف عن التحزب لرغبة

ارضاء الغير ، ولا يهمها بعد ذلك رأي مميز عنها ، وتولي كل طاقاتها لانجاز اراداتها الخاصة ، وتتصرف ولا شاغل لها الا تحقيق كل خطة رسمتها بتعقل وحرية.

والهدف الوحيد لسلوكها هو التصرف تصرفا معقولا لا لوم عليه ، وتحقيق أغراضها بكل دقة . وفيما يتعلق بها فان تقديرها الخاص هو وحده الذي يهمها . مع ملاحظة ان ذلك لا يستتبع أية انطوائية ، بل يجب علي العكس ان تحرر نفسها من تأثير الغير للحصول علي مساواة الطبع ، وعلي التساهل ، والرقة والكتمان ، وللاحتفاظ دائما بذلك البرود الذي يصطدم بالسخرية والتهكم والنقد ، وكل الحملات علي العموم ، وهذا لا يستتبع أيضا الاحتقار المتعجرف للآراء التي يمكن أن يتيحها التفوق أو التجربة وانما يستتبع بالاحري قابليتها بالاطلاع عليها والتحقق من صحتها (وليس لارضاء من يمنحونها اياها فحسب) ، غير ان هذا يستوجب الاحتفاظ بحرية الاخذ باعتبار الاراء المقترحة عليك ، أو عدم الاخذ بها ، وان تبقي دائما سيد نفسك من حيث الموافقة او الرفض ، وان تحتفظ برأيك وبكلمة واحدة ، ان لا تهتم علي الاطلاق بتأثير الغير .

ومن السهل ان تفهم أن الجشع لمثل هذه الاستقلالية لا يلبث ان يعصم الخجول من الانطباعات التي كانت تتسبب في ضيقه فيما سبق . واذا قال له احد في نفس اللحظة التي يهم فيها باتخاذ قرار «سوف تكون مثيرا للسخرية» فان رده التلقائي يجب أن يكون «سيان عندي هذا ما دمت أري انني لست كما تقول . »

هذه الاستعدادات لا ترتجل ما بين يوم واخر ، وانما تكتسب بمجهودات بعضها شاقة جدا ، لكن ما ان يتدخل الجشع حتي يبذل المرء جهده بأي ثمن . وسوف يروق له أن يتفاعل ضد الطبع الذي لا يلبث أن يتغلب في المرة الاولي . غير انه سوف ينتهي بالانهيار تحت الحملات الجديدة .

٦- أولوية الرأي غير المتحيز :

الدور الطبيعي الذي يقوم به الوهم هو اشراك المعلومات المسجلة في الذاكرة مع ما يدور في ذهن الواهم من مخاوف وتوقعات ، بحيث تتكون نظريات جديدة ، سواء كانت شريرة أو خيرة ، وما ان يفلت الوهم من وصاية العقل حتي يميل الي الشرود ، ويتفاعل مع العاطفة والحساسية أو الغرور ، فيحاصر بتوقعاته الموهنة ويعلل انطباعاته الحقيقية بتضخيمها ، ويساهم بذلك مساهمة كبيرة في اضطرابه الدائم ، وعلينا عندئذ أن نتحول طبقا لتوجيهاتنا العامة الي الاستعداد المضاد : نزاهة الرأي اليقظ ، ولنتشبع بالجشع لمثل هذه الميزة .

لنتصور مثلا أعلي يتتبع بحزم وعزم تبعية الغرائز والانطباعات والانفعالات والمشاعر والايديولوجيات لميزان رزين اختياري للضمير غير المتميز ، وبذلك نخفف الي أدني حد أخطاءنا من كل الطباع ومن كل اخفاقاتنا ، وخيباتنا نتيجة لذلك .

هناك نظام دقيق لبلوغ ذلك ، وسوف نشير اليه فيما بعد ، ولكن استعدادا للحفاظ عليه ، يجب أن ننمي في أنفسنا الجشع للادراك والفهم والاستنتاج والمنطق. ويجب ان ينصب اهتمامنا في كل الامور علي الطوارئ والعقبات ، وان نحاول تفهم الحقيقة التامة خلف كل الظواهر .

- كم من مرة يظن الخجول انه يستشف سوء النية في نظرة محلله ، وكم من مرة يعزو نظرة سافرة في وجه باسم ، او نية جارحة في كلمات نزقة . ذلك لانه يترك نفسه تجري مع الاوهام بدلا من ان يحاول تفهم ما يراه أمام عينيه حقا ، أو ان يدرك ما يسمعه حق الادراك . يمكنني ان املأ صفحات كتاب كامل بالمخاوف التي يتعرض لها الخجول بسبب خطرفته الوهمية .

عليك اذن ان تصمم علي ان لا يقف شئ امام اي استعداد يتطلب منك القيام بخدمات هامة ، علي ان لا تخضع لنزواته . كن علي استعداد لان تراقب نفسك ،

وان تبرز انطباعاتك حتي تحتفظ في كل لحظة بوضوح ذهنك وهدوئك .

٧- تفوق الشخصية :

تقوم طريقتنا كما لاحظ القارئ ، علي ابدال كل من أسباب الخجل بحالة مضادة، وقد رأينا اننا حتي قبل ان نشرع في العمل فعلاً لكي نخلق فى انفسنا كل استعداد ضروري ، لابد من ان نخلق الجشع له ، لأن هذا الاخير يحرك الاحساس الدافع للعمل .

وتنفيذ ما سبق سوف يضع حدا لذلك الجمود الموجه للنفسية العليا (السابق وصفه في الجزء رقم ٧ من الفصل الاول) والذي يجب علي الخجول ان يعزو اليه عجزه في السيطرة علي انطباعاته أمام الغير .

وتنفيذ ما سبق انما هو محاولة اولي في الواقع ، قاعدة اولي للتمرين علي الاستيعاب ، واتخاذ القرار بحزم ، والعمل المقرر الموصوف في الجزء رقم ١ (ونعني به كتابة البيان) والذي لا يتطلب شيئا آخر علي الارادة الحازمة له فائدة اخري ، وهي ضمان انطلاق النفسية العليا (ارادة متعلقة) .

والمهم هو ان يفهم الخجول ، تمام الفهم ، انه يتألم ، في آخر تحليل له من فوضي آلياته اللاشعورية ، فهو لا يريد ان يضطرب او ان يرتبك ، ولكن رغما عنه يتشوش فكره ويتبلبل ، يريد ان لا يحمر وجهه ، ولكن وجهه يحمر رغما عنه ، يريد ان يجد الجرأة لكي يقول هذا او ذاك ، ولكن ، رغما عنه ، مجرد رؤية الشخص الذي يتحدث اليه تكفي لكي يجف حلقه . هذه الاليات ، وهذه التلقائيات التي تحدث له رغم ارادته ، التي يجب ان يكون سيدها المطلق ، عليه ان يتصرف معها كما يتصرف الفارس مع جواد جموح غير مروض . يجب علي الخجول ان يقاوم كما يقاوم ذلك الفارس ، وان ينجح في محاولته هذه ، ويهيمن علي كل الظواهر لنفسيته

السفلي .

عليك اذن ان تنمي الجشع للقدرة علي ان تتمالك نفسك ، وان تتمرد علي كل استبداد للغرائز والاغراءات والانفعالات والعادات ، الخ ... ان الرجل الذي يسيطر تماما علي آلياته النفسانية يملك ، مهما كان تصرفه ، صفاء او هدوءا يرتبطان به وحده تقريبا ، وعلي العكس من ذلك فان الرجل الموهوب بطبيعته او بمولده او بثروته ، والمجرد في نفس الوقت من المراقبة الذاتية تكفيه بعض الاغراءات العاطفية المكبوتة لكي يغدو بعد ذلك حزينا ومضطربا وتعيسا .

البرنامج الارتكاسي الذي رسمنا له صورة ، سيبدو للبعض غير متسق مع طباعهم فعليهم اذن ان لا يرتبكوا ، وأن يحولوا كل اهتمامهم لكي يبلغوا احد الاهداف ، ثم هدف آخر بعد ذلك ، فثالث ، وهكذا دواليك ، أن اقل تقدم يفتح الباب للطريق الذي خططه ، ويشحذ نشاط الاستعدادات النبيلة .

وما يجب ان يراه دائما هو بالذات التقدم الخفيف الممكن تحقيقه فورا ، وبفضل هذا التوجيه سوف يبلغ الغاية اخيرا .

الفصل الثالث
كمال الاعضاء

سيحاول القارئ طبقا لما تقدم التغلب قبل كل شئ علي النقص والاضطرابات العضوية التي تتسبب في الكثير من عناصر الخجل ، ومن اجل ذلك لابد بالضرورة من الالتزام بقوانين التوازن الفيزيولوجي .

١- البيان الاول :

لابد لنا قبل كل شئ من دحض اعتراضين ، الاول : انا لست مريضا ، ليس لخجلي عناصر طبيعية . والرد علي ذلك : انت لا تتألم وليست بك علة ، وتستنتج من ذلك انك لست مريضا ... أنت معصوم في الوقت الحالي من نوبة حادة ، ولكن هناك ، بين حالة المريض طريح الفراش والظاهر الاضطراب ، وبين التوازن الحقيقي الداخلي ، مكان لحالة وسط يميزها شذوذ أو شواذ كثيرة وظيفية ، واذا أنت بحثت جيدا فسوف تجد أن بعض هذه الشواذ موجودة لديك . أما الاعتراض الثاني : أنا أعرف أن «فلان» ضعيف ومريض ولكنه شديد الثقة في النفس . والرد علي ذلك هو أن «فلان» هذا مجهز بأوصاف طبيعية تسمح له بالتغلب علي الدوي العصبي والذهني لحالته الطبيعية السيئة ، وهذه ليست حالتك ، فانت أحسن منه صحة ، ولكنك خجول ، وها نحن قد وصلنا الي ضرورة عمل كشف بيان تفصيلي لمعرفة شواذك الوظيفية وتحسينها .

لابد من فحص دقيق يقوم به طبيب متخصص في وظائف الانسان ونفساني في نفس الوقت . وان لم يتيسر لك ذلك فلابد من ان تقوم أنت بفحص نفسك مستعينا

بالارشادات التالية :

أ- النوم : هل تأخذ كفايتك من النوم ؟ .. أي سبع ساعات علي الاقل لذوي المزاج الصفراوي ، وثماني ساعات لذوي المزاج الدموي ، وتسع ساعات لذوي المزاج العصبي ، وعشر ساعات لذوي المزاج الليمفاوي ؟ ... لكي تعرف لأي من هذه الامزجة تنتمي ، افحص بشرتك بالمقارنة لورقة بيضاء : بشرة اترجية «اي بلون الاصفر الليموني» مزاج صفراوي ، بشرة حمراء : مزاج دموي . بشرة سمراء : مزاج عصبي . بشرة بيضاء : مزاج ليمفاوي .

ب - مدة النوم شئ ، وهدوؤه شئ آخر ، فهل تنام نوما هادئا غير مضطرب لا تتخلله أحلام ملحة ؟ اعلم انه مالم يجتمع الاضطراب والاحلام ، فان نومك الهادئ المتزن سوف يساعد في تحقيق ثقتك في نفسك والتحكم في اعصابك .

جـ - التغذية : هل شهيتك عادية وقوية أو متقلبة ومتهربة ؟

د - هل تميل الي تناول اطعمة ثابته لا تتغير أو الي أصناف متعددة ؟

وبمعني اخر ، هل تفضل تناول عدد قليل من الاطعمة في حين لا يروق لك غيرها، ام تفضل تناول كل انواع الطعام تقريبا بلا تمييز ؟

هـ - هل تأكل باعتدال او بكثرة ؟ يجب ان تشعر في الحالة الاولي بعد مغادرتك المائدة ان جسمك خفيف وذهنك صاف لا يعكره شئ .

و - هل تلاحظ أنك تهضم جيدا ؟ أعني هل تشعر بتثاقل واكتئاب وبالنعاس والصداع ؟

ز - هل تزودك كل وجبة بهدوء وثبات في الساعات التالية ؟ .. أم تشعر بتهيجات اثناء الساعات الاولي التالية ، وبالاعياء فيما بعد

ح - الاخراج : يجب ان تخرج لترا ونصفا من البول كل اربع وعشرين ساعة .

اذا كانت الكمية الاجمالية للبول بعيدة عن هذا الرقم ، او اذا تجاوزته بكثير ،

فلابد من مراقبة ذلك ، والتحقق سهل ، حدد يوما يمكنك فيه البقاء في بيتك واستخدم برطمانا مدرجا ، من تلك التي تباع في الصيدليات .

ط - يجب ان يكون البول رائقا وشفافا دون اي ترسيب ... لونه العادي كلون التبن الاصفر ، تحقق اذا كان بولك بهذا اللون .

ى - الجهاز الهضمي العادي يطرح باخراجاته مرتين كل اربع وعشرين ساعة . اخراج واحد يمكن ان يكفي . اما اذا لم يكن هناك اخراج خلال الاربع والعشرين ساعة ، فمعني ذلك ان هناك تسمما .

ك - التنفس : كثرة الزكام وتهيجات الحنجرة أو القصبة الهوائية والسعال والبلغم ، كلها اعراض لاضطرابات ويجب عرضها فورا علي اخصائي .

ل - هل قدرتك الرئوية عادية ؟ الحد الادني المسموح به هو ١٨٠٠ سم مكعب ، املأ بالماء زجاجة سعة لترين بعنق ضيق ، أدخل في عنق الزجاجة انبوبة من الكاوتشوك . ضع الزجاجة بسرعة في طست به ماء بحيث يكون طرف الانبوبة الكاوتشوك الخارجي فوق سطح الماء ، وامسك هذا الطرف وخذ نفسا بطيئا وعميقا، ثم اطلق الهواء الذي تنفسته وانت تنفخ في طرف الانبوبة . سيتسبب ذلك في اخراج كمية من الماء مساوية لكمية الهواء المزفور . وهناك علي كل حال ، لدي الاخصائيين أجهزة خاصة لنفس المعيار .

م - القلب والاوعية الدموية : هل تحس احيانا بارتفاع مفاجئ وسريع وحساس جدا لنبضات قلبك ؟

ن - هل تتجمد اطرافك كثيرا عندما تنخفض درجات الحرارة ؟

س - هل ينتفخ وجهك عند صحوك من النوم

ع - هل يتورم كعباك بعد السير او كل ليلة دون سبب ظاهر ؟

ف - هل يصفر لونك ويحمر كثيرا تحت تأثير انطباعاتك ؟

ص - الجهاز العصبي : هل ترتجف تحت تأثير انطباع حواس مفاجئ ، مثال ذلك عقب رنين جرس حاد أو ضجة عنيفة متسببة من وقوع شئ .

ق - هل تحتمل أقل الم حاد ؟ .

ر - هل تشعركثيرا باخفاق وضعف وتعب ؟

ش - الجهد الطبيعي والمعنوي ، هل تنفر منه حتي ولو كان ضعيفا ؟

ت - هل تحس بالسخط وتميل الي كثرة الكلام ، وتنفعل وتحتد بسرعة ؟ مع ملاحظة ان الانحطاط العصبي ينتج في بعض الحالات من الاسباب التي ذكرتها من الجزء الثاني فقرة ب من الفصل السابق .

المخ - الميزان الرئيسي للحالة العقلية هي قدرة الاهتمام . سل نفس الاسئلة التالية في هذا الصدد :

- هل استطيع القراءة ساعة او ساعتين بالتوالي بدون تعب ؟
- هل استطيع ان ادرس كذلك من غير تعب كبير ساعة أو ساعتين في اليوم ؟

مجرد القراءة دليل علي الاهتمام الطبيعي ، أما الدراسة فتتطلب اهتماما طوعيا.

- هل افهم فورا وبوضوح الاراء الجديدة التي اسمعها أو أقرأها او التعليمات التي اتلقاها ؟
- هل يجب ان أتعب كثيرا لكي أتكيف مع عمل جديد ؟
- هل تبقي ذكرياتي واضحة ؟

رغم ايجاز هذا البيان ، فان فحص ما تقدم يكفي لكي يتبح لك تقدير شواذك الرئيسية أو عيوب جهازك العضوي . بيان أكثر دقة يفيد غالبية الخجولين ، ومن صالح كل منهم استشارة طبيب متخصص في حالتهم . ولنري الان العلاج الملطف لكل من هذه الحالات .

٢- الشرط الاول الاساسي :

كتبت ذلك كثيرا ، واعود اليه ثانية لانه نقطة اساسية ، ان قلة النوم وعدم كفايته يتسببان حتما في اضرار كثيرة ،صحيح ان بعض الاشخاص الذين يتمتعون بقوة احتمال كبيرة يحتملون الأرق دون انهيار ، وصحيح كذلك ان هناك أشخاصا غير اقوياء ، ولكنهم مدربون ومعتادون علي قلة النوم ، ولا يعانون منه . وتفسير ذلك ان اجسامهم تتكيف مع الضغوط التي يفرضونها عليها ، غير ان الاجسام القوية التي لا تأخذ كفايتها من النوم وتعاني من الارق لا تلبث ان تقع فريسة لانحطاط وانهيار حقيقي ، ان آجلا وان عاجلا .

والنوم له أهمية كبري للشخص الخجول بوجه خاص ، فهو اذا نام نوما هادئا طبيعيا عدة ليال متتابعة فذلك دليل علي ان ثقته في نفسه تميل الي الازدياد ، اما اذا قضي بضع ليالي في نوم مضطرب متقطع ، فان ذلك يدل علي أن كل اضطراباته تزداد وتتضاعف ، والسائل العصبي الكامن يرتفع أو ينخفض طبقا لقيام الطاقة الليلية بعملها كما يجب او لا يجب . وفي الحالة الاخيرة تضعف كل الوسائل المساعدة للنمو ، ويفتقر الجهاز العصبي كله الي النشاط ، وتنهار كل العناصر المحركة للعروق ، ومن هذا تري ان النوم أمر لابد منه ، أو علي جانب كبير من الاهمية بالنسبة للخجول الذي يريد أن يتحرر من وهمه النفساني .

والاحتياطات الواجب اتخاذها بسيطة جدا في الحالات العادية :

- تخصيص ساعات معينة واتباعها بدقة .
- تخصيص الساعة التي تسبق النوم لعمل هادئ .

أطفئ النور بمجرد رقادك ، هيئ جسمك بسهولة للنوم ، ثم امتنع عن الحركة تماما مع ارخاء عضلاتك والاحتفاظ بوضعك هذا حتي يغلبك النوم .

- واذا عز النوم رغم التدابير السابقة ، او اذا كان مضطربا ومتقطعا ، او

صحوت قبل الاوان فأن بعض الاحتياطات الاضافية لها فائدتها وهي :

- الامتناع عن تناول المنبهات أو المهيجات .

- الاقلال من وجبة المساء الي الحد الادني ، والاكتفاء بالبقول والخضروات والفواكه .

- الاستحمام او رش الجسم بالماء الفاتر لمدة عشر دقائق قبل النوم ، بعد استبعاد الوقت الضروري بين تناول الطعام والنوم طبعا .

واذا عز النوم رغم ذلك وتغلب الأرق فلابد من استشارة الطبيب .

٣- التغذية الحقيقية :

يكفي أن يرجع القارئ الي الاسئلة التي وضعناها في الجزء الاول من الفصل الحالي فيما يتعلق بشهيته وجهازه الهضمي والامساك والاسهال لاكتمال الانسجام الوظيفي التام ، وما لم يكتمل ذلك ، وما لم تقم القوي الطبيعية والعقلية بعملها الي جانب التغذية الكاملة ، فلن يتاح للخجول الوضوح الذهني ولا الثقة في النفس.

وهاهي القواعد التي لابد منها في سبيل ذلك :

- التمرين ساعة كل يوم ضرري في الهواء الطلق ، وذلك بالنسبة للجميع ، علي وجه الخصوص . من أجل تنظيم غذائي سليم

- أوقات معينة لتناول الطعام .

- لا يجب تناول اي شئ بين الوجبات فيما عدا الماء القراح .

- الاكل من غير جوع يؤدي الي الاكتئاب فيما عدا اذا لم تتفتح الشهية في الوقت المعين فخذ نصف كوب من الماء فحسب ، ثم اخرج واستنشق الهواء ، وانتظر حتي يحين موعد الوجبة التالية .

حذار من التفضيل الخاص لذوقك ، وابتعد بوجه خاص عن الاطعمة المتبلة والمسبكة والدسمة واللحوم ، مع كل وجبة . واتبع الجدول المذكور فيما بعد علي اساس وحدة من اثنتي عشرة وحدة :

أ - لحوم وبيض	٢
ب - خضروات خضراء وفواكه طازجة	٤
جـ - نشويات	١
د - البان وجبن طازجة	٣
هـ - فواكه جافة وخبز وبقول	٢

والاكل شئ والتمثيل الغذائي شئ اخر . والوجبة الوافرة تتعب المعدة ولا تفيدها كما تفيدها وجبة معتدلة ، وعملية الهضم تبدأ في الفم ، وعليه فمن الواجب مضغ الطعام جيداً ، وترضيب البلعة الغذائية ، والا فان المادة الاولية تهبط الي المعدة قبل الاوان ، والنتيجة احساسات شاقة ومضنية .

ان احسست بأية تهيجات خلال الساعة التالية للطعام وشعرت بانك خائر القوي بعد ذلك ، فمعني هذا انك افرطت في الطعام بالنسبة للنقطة الاولي ، والافراط ليس تناول كميات وفيرة فحسب وانما بتناول كميات أكثر من اللازم بالنسبة للاطعمة الاخري .

٤- التسمم والفضلات :

اذا كشف لك البيان المذكور بالجزء الاول شذوذا فيما يتعلق بالاسئلة (ح ط و ي) فهذا يدل علي الاقل علي :

١- ان طعامك سام أو لا يحتوي علي ما يكفي من الماء .

٢- ان عضلاتك ليست نشيطة بما فيه الكفاية ، وانت قد رأيت كيف نظمنا

اوقات وجباتك ، وفي تسع حالات من عشر ، فان مراعاة التعليمات الغذائية السابقة تكفي لتنظيم النسب والاوزان العادية والاخراجات ، وسوف تساعد علي ذلك ايضا بشرب الماء اثناء النهار ..بضعة أنصاف من الاكواب من الماء القراح (مغلي أو مرشح اذا أمكن) ، والدمويون وذوو الاجسام البدينة وجميع الذين تفتقر معدتهم الي النشاط علي العموم ، من فائدتهم أن يأخذوا في الصباح ، مرتين أو ثلاث مرات في الاسبوع أو حتي كل يوم نصف ملعقة صغيرة من سلفات الصوديوم ، وزيادة علي ذلك نقول ان كل شخص ينبغي أن يحلل بوله مرة كل سنة علي الاقل وان يعرض نتيجة التحليل بعد ذلك علي الاخصائي .

٥- الشرط الثاني الاساسي :

نمو صدري ونشاط تنفسي شئ عادي علي الاقل ، وهذا أمر ضروري ، ولكن من الأوفق أن يكونا فوق العادة ، وعلاوة علي العمل المباشر للتنفس علي الصحة الطبيعية ، فلا يجب أن تنسي أن النشاط التنفسي هو المنظم الاكثر امانا للانفعالية، اذا لم يبلغ محيط صدرك خط العرض فنمه بالرياضة ، امض الي الملعب ومارس الرياضة البدنية بالاجهزة الرياضية ، واحرص علي اتباع كتاب جيد في التربية البدنية ، ولا يهم أي هذه الوسائل الثلاث تفضلها ، وانما المهم هو أن تتصرف .

ابدأ بجهد ثلاث دقائق كل يوم ، وضاعف المدة بالتدريج ، وفي هدوء ، واذا ما نميت الجشع للكمال العضوي كما وصفنا لك في الفصل الثاني فان هذا الجهد لن يشق عليك ، ستجد فيه تشجيعا فوريا ، ليس من التأثير الطبيعي المباشر للتمرين فحسب ، ولكن لأن كل جهد غير عادي تلتزم به وتنفذه بدقة يزيد الثقة في النفس.

تنفس بقوة اثناء الساعة اليومية في الهواء الطلق ، كما وصفنا سابقا ، وعندما

تمضي الي عملك حاول ان تتنفس بعمق أكثر من مرة ، أن هذا العمل من أحسن موارد النشاط الطبيعي والمعنوي

والملعب الرياضي مناسب للضعفاء علي وجه العموم ، فوجود الاشخاص الاصحاء الذين يتألقون صحة تشجيع كبير ومغناطيسي لهم ومحرك لجشعهم للقوة والجرأة .

والغذاء الجيد البعيد عن السميات والمجرد من المنبهات ، والتبرز الطبيعي ، والنشاط الصدري السليم كل ذلك ينظم نبضات القلب والدورة الدموية دائما تقريبا ، واستخدام المعالجة المائية بطريقة معتدلة توافق المقاومات البدنية وتساعد الاوعية الدموية ، ولا تنسي النوم ابدا ، فهو القاعدة الاساسية للتوازن .

وسوف يري من يهمه الامر الي أي مدي تيسر الراحة الداخلية الثقة بالنفس .

٦- الصحة العصبية والذهنية :

تكلمنا عن اساس الصحة العصبية والذهنية وهي الصحة العضوية . أغلب الاضطرابات العصبية أو السيكوباتية تنتج أما عن تسمم ذاتي أو نتيجة لتسمم ذاتي وراثي ، وأختيار طريقة المعيشة المطابقة لارشاداتنا السابقة تفرض نفسها اذن قبل كل شئ .

واليك ما يجب اتباعه لتشجيع هدوء الاعصاب ووضوح الذهن :

- تنظيم استخدام الوقت بمايكفي من الدقة لتجنب الاضطرابات والتهورات الناتجة من الاستعجال والتأخير ، وكذلك المعاناة من الاعطال .
- الابتعاد عن الاشخاص المضطربين والمهزارين والسوداويين والقلقين .
- تلطيف الاحساس بالعظمة والغرور .
- التحدث والتصرف بهدوء وتأني ، وتجنب النشاط المحموم .
- ارخاء العضلات والاعصاب مرارا كثيرة في اليوم ، ولذا عليك أن تنفرد وأن

تجلس وتتمدد وان تطبق عينيك وتتنفس بعمق وانتظام وان تستجم .

- الامتناع عن كل قراءة مثيرة وكل عرض مسرحي أو سينمائي من طبيعته اثارة الانفعالات العنيفة .
- انتهز كل فرصة لكي تقوم وحدك بتمرين هادئ ومنتظم في الهواء الطلق .
- الابتعاد عن كل انحراف وكل عادة موهنة ، وهذا شئ ضروري واساسي .
- واجه المضايقات والفشل المحتمل كحدث لابد منه ، وتقبله كما تتقبل المطر أو العاصفة .
- استخلص من كل تجربة درسا تتحرر به دون مساوئها ، وتستفيد من محاسنها، ولا تستسلم للحزن أكثر من اللازم .
- في حالة الاجهاد عليك أن تستعيد بأسرع ما يمكن ، بالنوم وبالانفراد، الطاقات الضائعة .
- تجنب تجاوز حدة ومدة الجهد المتعادل مع بنيتك الاصرار المتسق يحقق دون ضرر ما لا تحصل عليه بالمكابرة الانفعالية رغم الجهد الشاق .
- الغضب ، سواء له مبرراته أو لا ، يستنفذ الطاقة العصبية دون فائدة ، ويشوش الرأي ويثير الامعاء ، مهما تكن أخطاء الغير نحوك فلا تمنحهم مثل هذه التضحية .

اذا حاصرتك فجأة صعاب مضنية فثق انك سوف تجد الحل بكل تأكيد في الهدوء والاستجمام ، وتعلم أن تطرح عنك ، عند الضرورة ، همومك ، وأن تخرج لاستنشاق الهواء والتسكع والاسترخاء ، لن تكون الا أكثر صفاء فيما بعد .

اطرح عن ذهنك على الفور المشكلة التي تستعصي عليك ، ثم عد اليها ، وهكذا دواليك ، فان احتمال المسئوليات الجسام بمرح ونشاط ليس له سر آخر .

يوجد في العالم من وجهة النظر الثقافية ١٠ ٪ من محدودي الذكاء و ٧٠ ٪

من دون المتوسطين ، فاذا استولي عليك الحنق امام كل منهم ، واذا أجهدت نفسك لترجيح وجهة نظرك في كل مرة تمتهن فيها العدالة فانك سوف تقضي حياتك في تبديد نشاطك في محاولتك لاصلاح الكون ومحو الجهالة .. ثم ان الجدال في امر غير ضروري بالمرة مضيعة للوقت ، وكأنك عندئذ تنفخ في قربة مقطوعة .

العمل اليقظ والهادئ يقوي الاعصاب والذهن حتي اذا كانت متعبة علي وجه الخصوص .

٧ - الحالات الخاصة :

هناك لسوء الحظ عجزة كثيرون ومعوقون بالوراثة ، ولو أننا ملأنا كتابا بالارشادات والنصائح فلن يكفي ، منهم اولا ضعاف البنية ثم اولئك الذين يعانون من نقص التغذية ، أو بكل بساطة من عادة مشئومة متمكنة تتطلب عناية طبية خاصة ، والاضرار لا يمكن معالجتها بنكرانها وانما بمواجهتها ومقاومتها بكل الاسلحة المتاحة .

ومن الطبيعي أننا لن نخلق مصارعا من مسخ ، ولكن هذا الاخير ، اذا لقي الرعاية اللازمة وعومل كما يجب وبمثابرة فسوف يتوازن ويغدو بطريقة نسبية وانسجامية افضل من حالته الاولي ، ومن الطبيعي ان الاشخاص الذين يعانون من خوف مفرط ، وحساسية كبيرة نتيجة لاضطرابات الوراثة ، سوف يجدون ، ان لم يكن نشاط القوة الفطرية ، فعلي الاقل درجة كبيرة من الثبات والهدوء نتيجة لمعالجة خاصة .

ودور الطبيب في كلتا الحالتين رئيسي وضروري .

ولا يتسرع أحد علي كل حال باتهام الوراثة بالشواذ التي يراها ، فان الحالة الوراثية استثناء ، والانكار المحض لقوانين الانسجام الفيزيولوجي هو القاعدة .

والتنفيذ الدقيق لما جاء بالفصل الحالي سوف يزودك بمعيار امكانيتك لتسوية دواليب جهازك العضوي بطريقة مرضية ، وبصرف النظر عن النتائج المباشرة فان هذا الجهد بمطابقة الحكمة والعقل سينمي ثقتك من واقع الحقيقة وسيدعم سيطرتك علي ارادتك ورأيك الواعي وآلياتك ودوافعك مهما كانت .

الفصل الرابع
توضيح

لعلك لاحظت دون شك ان هناك اشخاصا جريئين واقوياء ، سحنة كل منهم وتكوينه مشابهان لسحنتك وتكوينك ، عليك اذن ان تقوم بتوضيح ذكي لتكوين هيئتك ، وتأكد انك ستعطي الجميع انطباعا جيدا .

١- الصحة العامة :

مراعاة بيانات الفصل السابق تبطل علي الفور أسبابا عدة للعيوب الخارجية ، فالطفحات الجلدية التي تشوه الوجه ، والسيلان الدهني الذي يضفي لمعة علي لون الوجه ، والجفاف الشديد ، حيث تتشكل الغضون ، كل ذلك يتغيرسريعا نتيجة لنظام صحي منظم ، والدأب علي الحركة ، وعلي التربية البدنية يلين ويتيح يسر الحالات . واخيرا الراحة الداخلية اللازمة لتنسيق عضوي كامل و انعاش توتر العضلة السوية الضرورية للحياة الناتج عن ذلك ، كل هذا يساهم في تألق لون الوجه وتعبيرية النظرة ، وتناسق الانعكاسات . ولا تنسي ان النشاط الجسمي يقوي التعبير المظهري ، ويقوي الصوت كذلك ، ويطبع الحركات بمظهر رصين هادئ .

والتوازن الحيوي الكامل في جسم مشوه يساعد الثقة بالنفس اكثر مما يساعدها جمال التقاطيع المقرون ببنية ضعيفة . ومن هذا يتضح ان طريقتك في المعيشة هي التي تهم بالنسبة لمظهرك الخارجي .

٢- الوجه :

لنفحص الان الانطباعات المكملة . لابد اولا من الاشارة الي ثلاثة عناصر رئيسية وضرورية لانسجام الوجه .. استقامة تصفيف الشعر ، وأسنان سليمة لا عيب فيها ، ونضارة اللون . والعنصران الاولان يقعان في اختصاص الاخصائي . أما العنصر الثالث فالملاحظ ان قلة الحموضة في الجهاز الهضمي يضمن مساواة وتألق اللون ، في حين ان كثرتها تؤثر تأثيرا سيئا علي السمنة ، فيفسد اللون ، وتستخدم علي حساب الجمالية المنفذ الجلدي كطريق للافراز ، تحت صررة بثر وأمراض جلدية وغيرها . ومن ناحية أخري فان عدم كفاية النوم يسبب ذبول الوجه ، ويحفر فيه الغضون قبل الاوان . والاوساخ التي تتبقي في المعدة وفي الكلي تنضح فتجعل البشرة باهتة مصابة باليرقان والمرة وحب الشباب والالايما والدمامل ، وعليه فان النظافة الداخلية تفرض نفسها لنقاء البشرة الخارجية .

وعلي ذلك فان بشرتك يمكن ان تظهر ميلا طبيعيا وعاديا ، سواء الي جفاف مفرط أو الي زيادة غير سوية في افراز غدد الجلد الدهنية . ومن مصلحتك في الحالة الاولي ان تتجنب استعمال صابون التواليت العادي والماء الشديد السخونة او الشديد البرودة . وعليك ان تستعمل الماء الفاتر فحسب ، بعد أن تضيف اليه حفنة من بورات الصوديوم او ملعقة شربة من المستحضر التالي

ماء الكرز الغازي	٢٠ جراما
لبن اللوز	٣٠٠ جرام

ولزيادة ضمان التنظيف الكامل للبشرة ، لا ضرورة لأي نوع من الصابون .. تكفي كمادات من القطن المغموس في لبن اللوز السائل او في الماء المقطر . اما الذين يتمسكون باستعمال الصابون فعليهم اختيار الانواع التي لا تحتوي الا علي القليل من المواد الكاوية ، وليستعملوا مثلا صابونا مصنوعا من بورات الصوديوم .

وعلي العكس من ذلك ، اذا كانت بشرتك لامعة أو مفرزة للدهون ، فيمكنك استعمال صابون بالاكتيول مع اضافة عشرة جرامات من بيكربونات الصوديوم للماء او ملعقة شوربة من المحلول التالي

كحول الليمون	٢٠٠ جرام
صبغة جاوة	٢٠ جراما
كحول اللاوند	٢٠ جراما
بنزوات الصودوم	١٥ جراما
صبغة عرق الحلاوة	٣٠ جراما

واحرص ، زيادة علي ذلك ، علي ان لا ينم وجهك عن انطباعاتك وانفعالاتك ، وحاول الاحتفاظ بوجه جامد التعبير ، خصوصا وانت تتكلم . اولا : ان لا يتجعد وجهك سريعا كأولئك الذين يكشرون ويضحكون ويبتسمون ثلاثين مرة في اليوم . ثانيا : سوف يمرنك ذلك علي السيطرة علي انعكاساتك ، ويقل احمرار وجهك بسهولة ، ويكتسب تمييزا وجمالا ، لأنه لن ينم الا عن مشاعر معتدلة ، وتحفظات وموافقات سريعة ، وستعطي شخصيتك بذلك فكرة رائعة فريدة مع مجري الامور العصبية والصاخبة .

واخيرا ، اعرف كيف تسيطر علي نظرتك . هذه ليست مسألة اغراء او تنويم مغناطيسي ، وانما تربية للعين فحسب ، وأول جهد لتلك السيطرة ينبغي ان يستند علي الانعكاس الجفني الذي يجب ان يقل شيئا فشيئا حتي يعطي النظرة تعبيرا هادئا وعاديا ، وافضل تمرين لهذا هو القراءة مع الحرص الشديد علي ان لا ترمش عيناك الا بأقل ما يمكن ، كما لو انك تريد ان تظل عيناك مفتوحتين باستمرار ، وان لا تحرك جفنيك . وما ان تصل الي هذه النتيجة حتي تتمرن علي احتمال رؤية المسطحات البراقة من غير ان تخفض عينيك . واذ ذاك تصبح قادرا علي مواجهة

نظرات اي شخص مهما يكن من غير أية نية استفزازية ، وانما بالهدوء الشديد لرجل واثق من نفسه ورابط الجأش .

٣- الجسم :

نستخلص من كل ما سبق ، انه يكفي موازنة الانطباع الناتج من وجه مشكل لما سبق مع ذلك الذي يميل الي تحديد أي عيب جسماني كعرج أو حدبة ، وقد وجدت الدليل علي ذلك اكثر من مرة في المجتمع ، لانني التقيت فيه بذوي عاهات، وبعجزة علي جانب كبير من الجاذبية والفتنة يتمتعون فوق ذلك بميل الناس إليهم واستطيع القول اذن أن اي شخص يتمتع بسحنة جذابة وحديث شيق ومظهر خارجي سليم ونظيف ، يمكنه أن لا يهتم ابدا بأية عيوب جسمانية يكون مصابا بها . وكل ما ينبغي علي المرء مقاومته والتغلب عليه هو النحافة المفرطة والسمنة الظاهرة .

ونحن نعرف ان النحافة ، حتي اذا ازدادت بحيث تكدر النظر ، لا يمكن ان تعني سوء التغذية ، وانما تعطيل الخلايا الحية وعملية الهضم ، وأن احد الاسباب وأهمها ، او لعله الوحيد لهذه الظاهرة يكمن في التوتر العضلي والعصبي المفرط والمستمر والذي لا يفلح حتي النوم في التغلب عليه . ويجب علي الشخص النحيف اذن ان يتعلم كيف يرخي عضلاته ، وان يهدئ اعصابه ، وان يصل الي تلك الحالة الدائمة للاسترخاء والتي تخفف استهلاك السائل العصبي لصالح النشاط المعوي . وهناك طريقتان لذلك ، أولهما التزام ببطء منسق في الحركة ، فما ان تصحو من النوم حتي تراقب نفسك بحيث تقوم بهدوء ، وببطء بالذات ، وخصوصا في البداية ، بكل الحركات الضرورية للاغتسال وارتداء الثياب ، وان تمتنع عن كل تسرع . وهذا لا يتطلب غير جهد صغير للعناية ، ولتنظيم جيد في استخدام الوقت اليومي . ثم ضاعف بعد ذلك جلسات الاسترخاء الطوعي التام ، ودع - سواء كنت جالسا أو

متمددا - كل عضو من أعضاء جسمك يسترخي كل الاسترخاء .. عنقك ، وعضلات العنق ، والكتفين والذراعين والفخذين ، واستسلم تماما بحيث تهبط القوة الحيوية والعصبية الي ادني درجاتها . وليس في هذا مضيعة للوقت لان الراحة والاستجمام اللذين يستتبعان ذلك سيتيحان استعادة قوتك ، فتقوم بعملك اليومي المنقطع بهمة ونشاط كبيرين . وقبل ان تأوي الي النوم ، اتبع نفس التعليمات ، فانها تكفي للتغلب علي الارق والقلق .

والارتخاء العصبي العضلي المطلوب ، بكل مثابرة كما سبق القول ، لا يلبث ان يستمر ، نسبيا علي الاقل ، حتي حين لا تحلم به . ويبقي هذا الاسترخاء اثناء الوجبات علي الخصوص ، ويساعد في عملية الهضم والتمثيل الغذائي .

ولننتقل الان الي السمنة . وهنا تختلف الارشادات طبقا للسبب الغالب ، وفوق ذلك فان تخسيس الجسم ، طبقا للسن وللبيئة يتطلب مدة طويلة تقريبا ، فالمرء يتعرض لخطر كبير اذا تصرف بقسوة .. مثلا تقليل كمية الاكل المفروضة ما بين يوم وآخر من غير حرص كاف ، او فرض تمرينات عضلية عنيفة مرة واحدة . اما الوسائل التجريبية علي اساس علاجي ، فبعضها قليل الفاعلية ، ولا تبعد عن الضرر دائما ، والاخري ، وهي التي تعطي نتائج سريعة فهي عدوانية بحق .

سنبدأ اذن وبحرص شديد ، بتشكيل نظاماً لارشاداتنا بالفصل السابق ، وعندما نصل الي مراعاته بدقة فيمكننا عندئذ تقليل الكميات الدهنية والبيض والنشويات واللحوم ، واستبدالها بالبقول والفاكهة . ومن ناحية الحركة فان اهالي الحضر ، غير المعتادين علي ممارسة الرياضة ، سيفضلون في البداية السير علي الأقدام بمعدل من اربعة كيلو مترات الي ثلاثين كيلو مترا . وبعد ذلك ، وبدون الانقطاع عن ممارسة السير ، سوف يلتزمون ، كل صباح ولمدة ربع ساعة بممارسة الحركات الرياضية المعروفة . وابتداء من ثلاثة أشهر حتي ستة ، اذا لم يعودوا الي

الوزن الطبيعي ، فعليهم ان يعرضوا انفسهم علي اخصائي ، الا اذا آثرو البدء من هنا .

وهذا ما سوف يجنبهم عثرات لا فائدة منها ..

٤- الثياب

بعيدا عن كل المناقشات ، او حتي عن كل اهتمام بالاناقة ، اقول ان الاختيار الحكيم للملابس المناسبة ، ولنظافتها لها أهميتها للجميع ، ولا سيما الذين يعانون من الخجل ، فان احساسهم بأنهم يرتدون ما يناسب قامتهم وبنيتهم ، ويقينهم بأنهم يوحون بانطباع يدل علي عنايتهم ودقتهم بملابسهم لا يمكن الا أن يكسبهم الثقة بالنفس والامان ..

ويدعو ك . ر سادلر في كتيبه «النجاح والسعادة» بمواجهة أسئلة مختلفة ، وعلي الاخص السؤالين التاليين :

- هل أعرف شخصا مظهره كمظهري ؟ .
- أي نوع من الثياب تناسب هذا الشخص ؟ .

وبالاضافة الي الملاحظات التي يمكن لكل شخص ان يستفيد منها بمساعدة هذين السؤالين ، اليكم هذا البيان وهو خاص باختيار الاقمشة .

« الاقمشة ذات الخطوط العمودية تطيل القامة . أما تلك المخططة بخطوط عرضية ، وكذلك ذات المربعات فتعطي انطباعا بالنحافة .

« كلما كان لون الثياب فاتحا كلما ساعد في اظهار افراط السمنة ، وكلما كان غامقا كلما بدا صاحبها نحيفا » .

وقد يعتقد البعض ان هذه الارشادات غير ضرورية ، ولكنها ، في الواقع ، مجهولة عن ٦٠ ٪ من بين الذين من صالحهم الاستفادة منها .

٥- الكلام :

تربية التعبير مهمة جدا ، من وجة النظر التي تهمنا في اننا يمكن ان نستخدمها كقاعدة للتغلب علي الخجل ، فان الرجل الذي يعرف كيف يتكلم لن يشعر بالخجل طويلا ابدا ، لان تفوقه في التعبير سيثير اهتمام من حوله . واذ يري أنه مسموع سيتجرأ أكثر .

وهناك ثلاثة عناصر رئيسية تساهم في سهولة التعبير :

١- المعرفة وغزارة الافكار .

٢- اختلاف وملاءمة الموارد الثقافية التي ينتج عنها سهولة بناء العبارات واختيار الكلمات .

٣- هدوء الصوت ووضوح النطق .

علي كل امرئ وهو يسمع نفسه ان يري ان كان صوته حادا جدا ومثيرا وبغيضا أو خفيفا اي غير واضح ، او ان كانت به لثغة ، ثم يحاول الاعتياد علي التحدث بصوت معتدل ، أي بالصوت المتساوي الابعاد للنغمية الاشد حدة وللنغمية الاقل انخفاضا ، علي قدر امكانه . ومن المناسب كذلك ان يحرص علي النطق بآخر كل كلمة ، لان من النادر النطق بأواخر الكلمات بوضوح ، سواء أكان يتكلم في لين شديد او بسرعة مفرطة .. عليك ان تتكلم بهدوء وبقوة ، من غير اي تسرع في الحديث . سوف تلاحظ ان ذلك يحظي باهتمام الذين يصغون اليك سيفهمون اولا في وضوح تام ، ومن غير اي جهد ، ما تنطق به . ثم ان دقة كلماتك نفسها ستحفر في اذهانهم ، ويفكرون فيها فيما بعد . وهكذا ستلاحظ غالبا ان توكيداتك غير المقبولة، في بادئ الامر ، سوف تقبل بعد يومين او ثلاثة ، لأنها ستكون قد أحدثت أثرها بطريقة الايحاء .

وما أن يري الخجول ان بمقدوره التأثير في الناس ، وعلي الاخص ، بوضوح ونقاء

حديثه ، حتي يكون قد تقدم خطوة كبيرة ، ويروق له عندئذ ان يمارس تأثيره الشخصي ، وعلي الفور تتغلب الاوضاع ، فقد كان بالامس مترددا وجلا ، وها هو اليوم يزخر بالنشاط ويحاول التأثير علي الغير . وتغدو المقابلات والمواجهات بالنسبة له تسلية الحاضرين كموضوع لتجربة يقوم بممارستها ... ما هو الخجل ؟ .. أنه حالة نفسية .. ونحن نأ ، في هذا الكتاب بعدد وفير لوسائل تغييره ، والتغلب عليه . ومن هذه الوسائل تربية الكلام وممارسة الايحاء ، وقد افادا في حالات كثيرة في تفجير الشرارة المنفذة .

ابذل اهتمامك وعنايتك اذن لكي تراقب :نسك لمطابقة طريقة حديثك بالقواعد والاسس المذكورة عاليه ، ومارس تلك القواعد وانت وحدك في البداية . اقرأ بصوت مسموع وانطق كل الحروف بوضوح تام وفي نغمية متوسطة . تحدث الى شخص وهمي ، وانتهز كل فرصة لسماع الخطباء المفوهين ، فسوف يبقي فيك شئ منهم . داوم علي هذه الطريقة باصرار وسوف تجد فيها مكافأة كبيرة لك .

٦- المواقف والتعبيرات :

مواجهة المواقف بكل ثقة ترتبط باتساع التنفس ونشاطه . والاناقة والراحة تأتيان بعد ذلك . والتربية الجيدة تساهم في ذلك هي الاخري . والتصرف في المجتمع يقوم بالباقي .

تكلمنا عن تمرينات اتساع القفص الصدري ... انها مفيدة للجميع ، وضرورية للخجول بالذات . وهو فوق ذلك يجب ان يحرص وهو يرتدي ثيابه ان لا يلبس أي شئ ضيق ، فان الثياب الواسعة شيئا ما تناسبه تماما . واذا ما أحس بالضيق فعليه أن يأخذ نفسين أو ثلاثة ، وليكن تنفسه عميقا وطويلا ومرتبا وغير متسرع ، ممددا بطنه بكل دقة ثم جانبيه ثم اطرافه . والاحساس الداخلي بالراحة والنشاط يكافئ

دائما الفعالية الرئوية الكاملة . ومن هذا الاحساس تتغذي المواقف ، وتترسخ في الخجول بسعيه قبل كل شئ للهدوء ، دون أن يهتم اطلاقا بأن يتألق . بل عليه أن يحاول ان يبقي هادئا ومركزا أمام الجميع . والمهم هو ان يحاول أن يبقي هادئا ومركزا أمام الجميع . والمهم هو ان يبقي منيعا تقريبا ضد تأثير حديث ونظرات الغير . وما أن يكتسب هذه النقطة الاولي حتي تتضح مواهبه الطبيعية دون أي ضغط ، وتغدو حركاته لينة وعادية ، وكلماته تلقائية ومعبرة . وحذار ان ينفعل بكل ما يراه أو يسمعه ، وعليه ان يروض نفسه علي الصمت حتي أمام التهكمات والسخريات والتحديات ، فساعة رد الطعنات سوف تأتي عندما يحصل علي سيادته التامة ، ويثق في نفسه كل الثقة . وتظاهر بأنه لا ينفعل أمام اي شئ ، وانه يحتفظ بكل وضوح ذهنه ، انما هو في الواقع لجاح ملموس ، ومرحلة يجب أن يمر بهنا قبل ان يمضي بعيدا .

والقاعدة الثانية التي يجب عليه اتباعها هي تخفيف أو كبت التعبيرات المظهرية التي تولدها الاحساسات المعاناة من الغير . وسوف يعطيه ذلك في البداية قناعا جامدا ملزما لن يلبث ان يثير التساؤلات . وعليه عندئذ ان لا يهتم بذلك ، ففي كل مرة يتمالك فيها نفسه ولا ينفعل يكون قد كسب المعركة واستخلص شخصيته من النفوذ المحيط به . وهذه خطوة أولي نحو حرية المسلك المنطلق الذي يميز الثقة في النفس .

وعليه كذلك تخفيف الكلام والنظرات ، فهي جسر للراحة والملاءمة . يجب ان يتجنب كل ألفة وكل عجرفة أمام الجميع ، وان يواجه المعارك والحملات برقة صلبة وعزيمة قوية ، وان يروض نفسه بكل هدوء علي رفض ما لا يمكنه قبوله ، وأن لا يقدم أي حساب لمن لا شأن له به ، وأن ينظم وقته وحياته كما رسم وخطط .

ولن يتم ذلك دون اثارة بعض النقد ، وهو نقد سوف يتلاشي سريعا في حين يبقي

تأثير الجهد الذي كابده لكي يتغلب علي مشاعر الخجل ، ولكي يكتسب الثقة في النفس .

٧- البريق :

يقول الدكتور الامريكي لاموت ساج في كتابه «دراسة في المغنطيسية الشخصية» أنه توجد سلطة دقيقة وخافية تتصاعد من ارادة صلبة وقوية تراقب الغير اكثر مما تفعله الكلمات ، وذلك الذي يملك هذه الموهبة يمكنه بحق ان يعتبر نفسه قوة لا تتزعزع . وما أن تتعامل مع ذلك الشخص حتي لا يسعك الا ان تحس به . وليس هناك من سبب لكي لا تملك هذه القدرة ، فلديك الاستعدادات الذهنية ، وما عليك الا ان تنميها .

والانطباع الناتج من شخص يرتبط كثيرا باخلاقه ، فلا تعلق اذن الا أهمية نسبية لخارجيتك . امنحها كل العنايات الضرورية لكي لا يصيبها شئ . ولكن ، ليكن نصب عينيك دائما ، وانت تفعل ذلك ان تضاعف ثقتك في نفسك . والمهم قبل كل شئ انما هي ارادتك ، فهي السمة المصممة لمبادئك القيادية في الرأي . فضلا عن ان مفعولها الساطع يؤثر علي السمنة ، ويتضح من النظرة ، ويصقل السمات ويعزز المواقف والحركات . وهذا يمثل الميل الفوري الذي تحس به نحو المشوهين او الدميمي الخلقة ، أفلا نري أيضا ، علي العكس من ذلك ، وجوها جميلة واجساما سليمة تفتقر الي الفتنة والجاذبية ؟ .. الانحطاط النفسي دليل علي افتقارهم اليهما .

صمم اذن علي ان تمرن ارادتك باستمرار ، وعلي الاخص ان تنجز ما عزمت عليه. وفي اللحظة التي تستقر فيها علي قرار يجب ان يكون لطاقتك الارادية دور تقوم به ، فهذا تدعيم أكيد لتركيز ذهنك . أما اذا بقيت ارادتك جامدة فمعني ذلك انك

تميل لا شعوريا للتخلص من الجهد الضروري لابقاء ذهنك في حركة تركيز أطول مدة ممكنة كما يجب . وعليك ان تصمم عندئذ ، وبسرعة لكي تشعر بانك تخلصت من ذلك الجمود . خذ كل وقتك ، وفكر في كل تصرفاتك ، وادرس كل سؤال من جميع وجوهه وزن بدقة الحسنات والسيئات ، وسوف تنجز عندئذ الشروط المطلوبة للعمل ، ليس بذكاء ودقة فحسب ، وانما باقتناع وحزم ايضا . ثق ان شخصيتك سوف تعكس تلك القوة المعنوية وانها ستغطي علي ترددك وتؤثر علي الموجودين تأثيرا حسنا .

قال أحدهم : الذي لا يعمل بعد ان يفكر فذلك لانه يفكر بطريقة ناقصة ، ويعني بطريقة ناقصة ان صاحبنا يفكر دون ما يكفي من دقة وفاعلية ، ولذلك فان أول جهد ضروري لتنمية متجانسة للارادة هو جهد للتفكير والتروي . وما يجب ان تفكر فيه وتتروي هو هدفك الرئيسي في الحياة ، والمراحل المختلفة لتنفيذه بالتعاقب للوصول اليه ، وخطة يومية للأربع والعشرين ساعة القادمة ، ولابد من بعض المعارف وبعض المواهب لانجاز أسهل الخطط وأصعبها في نفس الوقت . وهذه المعارف وهذه المواهب ستجد دائما موارد الطاقة الضرورية لها اذا وجهت الفرصة اليها بوضوح وجلاء .

واعادة التروي والتفكير المركز يقللان كثيرا استعدادنا للتأثر بسلطة الغير . والحياة الداخلية لا تتبلبل عندئذ لأن حماسها ونشاطها يبقيان في كل لحظة امام الجميع . فكيف يبقي الخجل اذن وهو حالة حسية وسلبية ؟ .

أضعف رجل من ناحية الارادة لا توقفه العقبات عندما تدفعه فكرة يغذيها الي درجة ان يتشبع بها ذهنه ، فهو يصبح عنيدا عندئذ ، لا يكل ولا يتعب ، ويبذل جهد وهو يفشل احيانا ، لكنه لا يلبث ان يعاود الكرة . واذا وثبت همته فمن يطول به بعد ذلك . ومن هنا تري أهمية ان تسبع نفسك بالافكار التي تريد أن تحققها .

ومن أجل هذا يجب ان تفكر فيها طويلا وبكل امعان .

هذا النشاط الذهني ليس فيه ما يدعو الي الكراهية ، وانما ينفر منه اولئك الذين لم يتعودوا عليه منذ البداية ، كما ينفرون علي كل حال من كل مبادرة جديدة. ولكن بعد بضعة مجهودات يبدأ الاغراء وتزداد حدته تدريجيا .

تكلمنا أحيانا عن الايحاء الذاتي ، والحق ان أفضل ايحاء هو ذلك الذي تبديه وانت تفكر وتتصور في وضوح وحماس كيف تتصرف بطريقة معينة بحيث تحتفظ بهذا المظهر أو ذاك ، وان تلتزم بهذا الجهد أو ذاك . وهكذا تحدد سلفا ارادتك لاظهار الصلابة التي تريد ان تبدو بها في اللحظة المتوقعة . واذا أفادتك هذه الطريقة ، فان قوة شخصيتك لن تلبث أن تزداد بما يكفى لكى ينعكس بريقها على شخصيتك وحديثك وتصرفاتك أمام الجميع .

الفصل الخامس

البرود

النجاح الذي حققته بتطبيق ارشادات الفصول الاربعة السابقة سوف يسمح لك الان بأنجاز خطوة حاسمة ، وذلك بأن تفرض علي نفسك بكل حزم رصانة خارجية تامة سوف تري بفضلها كيف تتيح لك بعد ذلك بقليل هدوءا داخليا لا يتبدل .

١- التأثير العميق للمواقف :

الرجل الذي تمرن علي السيطرة علي نفسه بما فيه الكفاية ، حتي في اشد حالات الغضب والاضطراب . يمكنه الاحتفاظ بمظهر هادئ جدا ، وان تظل تعبيرات وجهه جامدة . وباختصار ، لا تنم ملامح وجهه عما يعتمل في نفسه من بلبلة وارتباك . وهذه بالذات مرحلةنحورباطة الجأش التامة ، أي تلك التي تميز الفكر كما تميز علاماته الظاهرة . وما عليه الا التسلح بالشجاعة لكي يجتاز هذه المرحلة . ولن يلبث عندئذ ان يكون من بين الذين لا يزعزع قوتهم ولا شجاعتهم أي شئ .

لماذا لا تبدأ بتربية الهدوء الداخلي العميق ؟ لان للارادة تأثيرا أكثر علي التعبيرية منها علي الانفعال ، ولان كل موقف تتخذه يميل الي توليد الحالة الذهنية التي تناسبه .

والاختبار المغناطيسي يثبت ذلك . والواقع اننا لو نضع وسيطا في الدرجة الثانية للمغناطيسية ، تلك التي تعرف باسم التخشب ، فان كل موقف تعرضه سرعان ما يحدد الانفعال المتلازم له .

وما توضحه تجارب المعمل تؤكده الملاحظة ، فأنت اذا تظاهرت بالغضب لن تلبث ان تشعر به حقا ، واذا مشيت مطرق الرأس ، محدودب الكتفين ، لن تلبث أن تدور فى رأسك افكار خطيرة وذكريات حزينة . ولكن ربع ساعة من المسابقة أو الملاكمة أو المصارعة توقظ فيك الغريزة القديمة النضالية ، فاذا أحسست بسخط شديد فعليك أن تتكلم بهدوء واتزان ، وسرعان ما يعود هدوؤك ، ويمكنك مضاعفة المثل .

والرجل الذي يبحث عن الايمان الديني نوصيه بالصلاة واتباع تعاليم الدين ، لانه اذا اتبعها بضمير حي يقظ ، وباصرار ومثابرة ، فلابد أن يعقب ذلك الحالة الذهنية المتلازمة .

٢- اكبت انعكاساتك الداخلية :

كيف تتصرف في سبيل ذلك ؟ عليك أن تراقب نفسك بدقة بحيث لا يعرف أحد شيئا ، وبحيث لا تنم ملامح وجهك عن طنين الحواس الذي تـ ـقاه .. صوت مفاجئ ينتزع الاعجاب : تمالك نفسك وواجهه بالتزام الصمت التام-شئ تقع عليه عيناك يفاجئك وتوشك أن تظهر ذلك نفس التوصية .. اذا اصطدمت بشئ أو اذا وخزك شئ أو اذا وقعت ، فأخف شعورك الطبيعي ازاء هذا الحدث الصغير ولا تعلله اطلاقا ، أي شذي جميل أو عنيف ، حلو أو بغيض يقابلك : ابتعد عن مصدره اذا أمكن ، واحتفظ بالجمود الهادئ لسماتك ، وتكلم ببرود واتزان ، كأن شيئا لم يحدث ، تذرع بالصبر ، ولا تبد أي غضب اذا قدم لك لون من الطعام ساخن جدا أو بارد جدا أو غير مستساغ الطعم . قم عمليا بالاجراءات اللازمة من غير أن تفقد شيئا من هدوئك .

وعليك بعد ذلك أن تطبق نفس المبدأ علي انطباعاتك المعنوية ، ولا تدع نبرة

الصوت الذي يحادثك تقلقك ، وكن جامدا كل الجمود ازاء الاراء والاعتبارات التي تدلي أمامك . واذا كان عليك أن ترد ، أو اذا كان في الرد عليها فائدة واضحة وأكيدة لك أن تتكلم بايجاز ، واحرص علي ألا ينم وجهك عن أي تعبير . اذا أحسست بغيظ أو بخيبة أمل فلا تسمح لاحد أن يعرف ما يدور في ذهنك .

واجه كل شئ ، وواجه الجميع بعين هادئة وببرود وحزم ، وحتي اذا أحسست بالاحمرار يعلو وجهك أو اذا قال لك أحد ذلك فقل لنفسك «سيان هذا لدي» . بعد بعض الوقت لن يقع ذلك ثانية . وقل لمن يلاحظ احمرار وجهك «هذا ممكن» ولا أكثر. انك اذا تصرفت هكذا تفلح في أن تتحكم في المراقبة الخاصة لآلياتك ، وفي ان تصبح محصنا ضد التأثير الارادي أو غير الارادي للغير . وسوف تلاحظ عندئذ ، بعد بضعة أيام من جهد حقيقي ان وجود الناس وسلوكهم نحوك ، وحديثهم معك ، وحركاتهم ، سيكون لكل ذلك تأثير أقل بكثير عن ذي قبل . ثابر أيضا علي تطبيق النصائح السابقة ، وسوف تحس بأن عادة الاحتفاظ بجمود الملامح ، حتي حين تشعر بالحزن ، ستثبت اقدامها فيك بقوة لكي تقيك من كل ضعف . وأخيرا سوف تري أن الهدوء العميق ، الهدوء الحقيقي ، هدوء الفكر ، هدوء الحساسية ، هدوء الاعصاب ، قد بدأ في الظهور والرسوخ الي حد أنك ستكون بذلك نموذجا بين الرجال .

قل لنفسك مرارا وتكرارا ، ما الذي يمكن ان يؤثر في رغم ارادتي واختياري ؟ لا شئ . من الذي يستطيع ان يؤثر في دون أن أسلم مسبقا بسداد رأيه .؟ لا أحد. إنني استوعب والاحظ وأقرر واتكلم واتصرف بكل حرية ، شبع رأسك بهذه الافكار كل مساء ، قبل أن تأوي الي فراشك ، وسوف تري أن مفعولها سيفيدك فيما بعد .

نصيحة أخيرة بخصوص مراقبة المواقف ، افرض علي حديثك وسلوكك طابع المجاملة التامة ، ولكن لا تنسي أن المجاملة لا تستبعد الثبات ، والعكس صحيح .

٣- واجه الانطباعات التي تخشاها :

بتطبيق الجزء السابق تصبح علي أتم الاستعداد لتطبيق هذه الفقرة . لا تحاول أبدا التهرب من بعض المقابلات أو بعض الاجراءات التي تشعر نحوها بنفور بغيض.

لكل خجول ، علي وجه الخصوص ، رجال يشق عليه الدنو منهم ، فنظراتهم وحديثهم وتصرفاتهم تبدو له كما لو انها تنم عن نوع من الضيق ، حسنا ، أنت يا من تقرأ هذا الكتاب ، عليك أن تختار الشخص الذي تشعر أمامه بأنك أقل ما تكون ارتياحا ، وانتهز كل فرصة لمواجهته ، وحيث أنه ليس هناك ما تخشاه أبدا ، وأن هناك الكثير للاستفادة منه فإنك إذا امتنعت عن ذلك تكون جبانا حقا، واعرف كيف تتمالك نفسك أمام ذلك الشخص ، واعمل جيدا لكى ترد عليه بثبات ، ولكي تؤيد وجهة نظرك حتى النهاية احتفظ بقناع من الجمود وواجهه بكل جرأة ولا تضعف اذا أبدي حدة فدع العاصفة تمر ، وصمم علي موقفك بصوت هادئ رزين . وحيث انه معتاد علي ان يراك مشدوها عندما يرفع صوته ، فسوف تثير مقاومتك حيرته ، وهو لن يظهر شيئا طبعا ، ولكنك ستلاحظ انه سيكون في المرة القادمة أكثر اتزانا، وستحس أنت نفسك أنك قد تدربت ، ولن تلبث أن تروق لك المجهودات الانعكاسية التي من هذا النوع .

واذا كانت هناك امرأة لا تجرؤ عادة علي محادثتها ، وتثير هيئتها ارتباكك ، فليقع اختيارك عليها كموضوع للتمرين ، وخذ المبادرة وابدأها بالحديث . سوف تستمر دون شك ، وخصوصا اذا كنت شابا يافعا بالاحساس بالضيق ، ولكن اذا كنت قد طبقت الجزء رقم ٢ شيئا ما فستعرف كيف تحافظ علي برود قسماتك ، لانك تمرنت بعض الشئ علي المظاهر الخارجية لانفعالاتك . وكل محاولة هى انتصار علي طبيعتك ، حتي اذا لم تقم فيها بدور لامع جدا ، ويكفيك اثنتا عشرة محاولة لكي تتخلص من مشكلتك نهائيا .

هناك ايضا بضعة اجراءات ينفر منها الخجول ، منها مثلا ذهابه الي أحد المحلات التجارية لاعادة بضاعة اشتراها حديثا ، ولاسترداد ثمنها ، وتوسلاته العادية في سبيل ذلك ، هنا أيضا عليه ان يبدو حازما ، وأن يمضي قدما وبصراحة ، وأن يصم أذنيه عن كل الاحتجاجات ، الخ .. عليه أن يركز إرادته علي النتيجة المرجوة نحسب ، وان يتمسك لكي يصل الي ما يريد ، سيلتقي غالبا ببعض الصعوبات ، ولكنها سوف تشحذ أعصابه ولا يلبث ان يعتاد علي تحمل الصدمة ويجد فيها بعض المتعة.

تذكر أنه كلما بدت لك هذه التمرينات صعبة كلما كانت ضرورية لك ، لا يجب أن يؤثر فيك أي شخص ، لا ترض أن يكون الامر غير ذلك ، صمم علي السيطرة علي نفسك الي حد أن تبقي هادئا جدا وسط أى مجتمع ، وحتي أمام ملك ، كما لو أنك تتفرغ لاعمالك وحدك في هدوء ، في مقدورك أن تصل الي ذلك ، اذا قمت بجهد لابد منه لا تيأس ، ولا تؤجل ، ابدأ من اليوم بالذات .

٤- اجمع التصورات الذهنية لرباطة الجأش :

مشاهد الجرأة والاقدام تترك في الذهن دائما أثرا حيا بحيث إن ذهنك نفسه يحث عليها ، ابحث اذن عن أولئك الذين يمتلكون الجرأة .. عن أناس باردي الطبع ، راسخي الهدوء ، سوف تؤثر طبيعتهم في طبيعتك بدون شك ، الي حد أنك سوف تشعر بأنك مدفوع لتقليدهم . وعلي العكس ابتعد عن الاشخاص الوجلين الخائفين ، فأن ذلك سوف يضرك ، أما اذا كنت مضطرا للاختلاط بمثل هؤلاء الاشخاص ، فاعتبرهم المثل الذي يجب أن تتجنبه .

يمكنك أيضا أن تخلق كل أنواع التصورات الذهنية المنبهة ، تخيل نفسك حائزا علي المواصفات التي تريدها . ضع حياة ودقة في هذا الخلق التصوري ، تصور أنك

تمتلك الحد الاقصي من الثقة في النفس ، وانك تجد نفسك ذهنيا تتحدث وتتصرف بجرأة ، دون تسرع ، وأنك واثق من نفسك ، عش في الخيال كل ما تستطيع محاولته عندما تمتلك نهائيا ثقة كاملة في النفس ، كرر هذا التمرين الذاتي مرارا ، خصوصا قبل أن تأوي الي النوم .

عندما تتوقع التعامل مع شخص تخشي تأثيره ، فأمعن التفكير فيه قبل مقابلته، وحدد الصعوبات التي تتوقعها . لا تعتمد علي وسائلك الحالية ، وصمم علي أن تستفيد منها بأحسن ما تستطيع عن طريق مجهود دقيق مطابق للقواعد السابق شرحها ، وما يجب أن تفترضه علي الخصوص هو أنك سوف تقوم ، عندما يؤون الاوان ، بمجهود جدي ، مجهود أقوي من كل المجهودات التي بذلتها حتي الان في مثل هذه الحالة ، عليك أن تتسلح بتصرفات فعالية ، أو أعد علي سمعك أنك ستكون الاقوي ، وانك اذا أحسست باضطراب فسوف تتغلب عليه بحيث لا يلحظه أحد . أعد قراءة الفصل الثاني ، وعلي الخصوص الجزء رقم ٤ حتي تشحذ جشعك لرباطة الجأش .

حاسب نفسك بعد المقابلة ، وتحقق مما اذا كنت قد سيطرت علي ارادتك واظهرت نشاطا ما ، سجل نقاط الضعف التي احتملتها ، وتحقق اذا لم يكن في مقدورك أن تتصرف أحسن من ذلك ، كل هذا وفي رأسك فكرة معينة ، وهي أن تتفوق علي نفسك في المرة القادمة .

لا تتسرع وتظن انك تخلصت من خجلك لان مواجهة ما دارت علي أحسن مما كنت تتوقع ، لانه ما زالت هناك صعوبات لا تعرفها ، ولا تيأس كذلك لانك تراخيت كثيرا لأن احتكاك شخصين يدخر احيانا مفاجأة لأكثرهما قوة ، اعادة الكرة المرة بعد المرة ، والتمرين المستمر الحازم هما اللذان يتيحان لك رباطة الجأش التامة.

وأخيرا لا تنس أن كل جهد يأتي بنتيجة دائمة ، تقربك من الهدف النهائي .

وتعقيبا علي ذلك ، كن قوي الهمة والعزيمة ، وتصرف دائما .

٥- السائل العصبي والفعالية والثقة في النفس :

المجهودات التي لابد منها لمطابقة ارشاداتنا تحتاج استيداعا كافيا من السائل العصبي ، ومن الطبيعي أن الجسم يجهز منه أكثر مما يستهلك . والفائض يتجمع في بعض القنوات الفردية تعرف باسم الضفيرات ، ومتصلة بالمخيخ العصبي الودي السمبتاوي ، ويجب ان يحتوي المخيخ والضفيرات علي احتياطي عصبي ، لاننا لن نتعرض أبدا لضعف أو نقص بسبب هذه الاستهلاكات المكملة والظرفية التي لا تخلو منها حياة أبدا : انفعالات حادة وانطباعات حواسية مفاجئة ومجهودات .. عنايات ممتدة مضايقات ، الخ .. ولكن الضعفاء والمجهدين والخجولين يملكون من النادر الحد الادني الضروري من القوة العصبية وأقل استهلاك غير متوقع عندئذ يبلبل أفكارهم . تكفيهم أقل صدمة لكي يتعرضوا لخسارة حقيقية من سائل يوهن نفسيتهم علي الفور ، ولهذا السبب علي كل حال ، نلاحظ ان لديهم تناسقا انفعاليا ومحركا في نفس الوقت ، والخجل أحد هذه المظاهر .

وفي هذه الظروف يمكننا أن نسأل ، كيف يجد الخجول الطاقة الضرورية لكل جهد مبذول ، وسنرد علي هذا السؤال ، وذلك بالتقيد بالاجزاء رقم ٢ ، ٣ ، ٤ من الفصل الثالث ، لان التقيد بالإرشادات التي بها ، يوفر السائل العصبي دون استهلاكه ، أو علي الاقل يجهز منه للجسم اكثر مما يتطلب ، ثانيا : بالتقيد بالجزء رقم ٢ من الفصل الحالي : كل كبت مشار اليه يعادل اقتصادا للسائل العصبي .

وأخيرا ، يجب أن نشير للقراء الي طريقة جديدة مضمونها تجميع القوة العصبية في الضفيرات والمخيخ بقوة وذلك باستخدام مبدأ جديد تماما .

يعرف القراء كل ما يقال تقريبا عن الايحاء وعن الايحاء الذاتي ، يقال ايحاء

عندما يتعامل المرء مع اخر ، وايحاء ذاتي عندما يتعامل الشخص مع نفسه بالذات فيقوم بدور العامل والجامد في نفس الوقت ، ويوجه لنفسه الدوافع ، أو يتصور طواعية صورا ذهنية من طبيعتها أن تحدث تأثيرا حسنا لحالته ، وحتي هنا ، فمن المناسب اللجوء الي شخص مون ، هذا اذا فضلنا القيام بدور سلبي تماما ، أو أن نلتزم بمجهود ما .. أي باستهلاك نشاطي اذا أردنا أن نقوم نحن أنفسنا بدور الموحي .

٦- الايحاء الذاتي البياني :

الطريقة المعروفة باسم التصوير الذهني ، يمكنها أن تساهم فعاليا في اكتساب الثقة في النفس، هذه الطريقة قوامها تسجيل التوكيد الايجابي للتأثير الذي نريد اللجوء اليه ، وذلك بخط واضح وجرئ ، وان نضع هذا التسجيل أمام أعيننا ، ونعلق بصرنا عليه .

وعلي من يهمه الامر اعداد سبع سبورات علي هذه الصورة :

١- أنا هادئ .

٢- أشعر بأنني قوي وجرئ .

٣- أنني أتكلم بحزم .

٤- لا يمكن لاحد أن يسيطر علي .

٥- كل شئ هادئ ولا أشعر بأي توتر .

٦- ثقتي في نفسي تزداد كل يوم .

٧- انني اسيطر بنظام علي كل شخص اتعامل معه .

ويجب أن يستخدم كل سبورة يوما من أيام الاسبوع قبل النوم بنصف ساعة علي الاقل ، فيحدق بعينيه في الكتابة ، ويتصور معناها ، ويمكنه أن يثبت السبورة فوق

منضدة لمدة ١٥ ثانيـة ، ثم يحـول نظره الي وسط دورق كـروي مملوء بالماء الرائق وموضوع علي مقربة من السبورة .

هذه الطريقـة العـمليـة تهـيئ الخـجـول للنوم ، فـلا يلبث نوع من الخدر العـام أن يستولي عليه .

وفي الصبـاح ، عند اليقظة ، من المناسب أن يعـيد ما كتبـه بالامس ٢٥ مرة ، وبذلك تكون الكلمات قد انحفرت في عقله الباطن ، سوف تنبثق كثيرا خلال النهار وتولد أحاسيس مختلفة من الافكار المنشطة ، ومعها تصميم ثابت وقوي جديدة .

٧- التحليل النفسي المساعد :

عـامل جوهري للخجل ، هو الخوف من لقـاء أحد أو مـن الظهور أمام الجمهور أو من تلقي سـخـرية الغ .. وهو عـامل يشل أحـيـانا تصـمـيم الجـهـد لرباطة الجـأش ، وللتغلب علي هذه المحاولات الوهمية ، يكفي التفكير بروية .. أولا لا تحمل تلقائيا علي طبـاع أو علي أهمـيـة المظهـر الخارجي لاولئك الذين تتعـامل معـهم ، أو الذين سيكونون بالضرورة بغـيضين ، وعندمـا تخشي قبل كل شئ استـقبـالا سيـئـا ، فمن الطبيعي ان تتوهم أنه سيكون شاقا . والقارئ الذي يفـهـمني سوف يتصرف ضد هذا الميل ، ويفترض أنه يلتقي في الاوساط بأناس مهذبين ، وذلك الذي أسـاء استقبالك بالامس قد يحسن استـقبـالك غدا ، لان مزاجه غيـر مسـتقيم ويفـتقر الي السيطرة علي أعـصـابك ، وعلي العكس ، ليس هنا ك أي سـبب لدهشـتك ، لانه بعـد أن يحسن استقبالك قد يعود فيستقبلك ببرود ، اهتم بسلوكك انت وليس بسلوكه ، كن هادئا دائما ومتزنا . سوف ينتهي به الامر الي أن يخضع لهذا البرود الثابت .

ويميل الخجول كذلك الي ان يري عداوة خاصـة في حديث أو سلوك الغيـر ، وهي عداوة تثير حيرته ، هل حدث ان سـألت نفسك ذات يوم لماذا يبدو فلان من الناس

مغيظا قلقا ، ومترفعا ؟ وفي كلمة واحدة : بغيضا ؟ اذا ألقيت علي نفسك هذا السؤال ، فسوف تجد له تفسيرات كثيرة وغريبة جدا عن تصرفاته نحوك ، اليك بعض هذه التفسيرات :

- اضطراب معوي (مصدره المعدة او الكبد أو الكلي أو المصران الاعور) يكفي لكي يسبب له ازعاجا يؤرقه ويثير أعصابه وذهنه .

- لعله ، رغم كل الظواهر ، يعاني من مشاكل وصعوبات ملحة تسبب له استياء عميقا لا يستطيع التغلب عليه ويؤثر علي اجتماعياته .

- لعله ينتمي الي هذا النوع من الناس الذين يفتقرون الي السلطة والنفوذ ويخفون ضعفهم هذا تحت قناع من الكبرياء والغطرسة .

- لعله أصيب في حياته بخيبات أمل كبيرة جعلته في حالة مستمرة من الاستياء المذكور .

- ربما يعتقد أنه يضفي علي نفسه أهمية اذا ظهر بمظهر جاف احتقاري ، اذا اعتدت علي تأمل الناس بعيون فاحصة ثاقبة ، فان فاعليتك ستخفف الكثير من مظهرهم .

نفس التوصية لها قيمتها بالنسبة للساخرين والمزعجين اولئك الذين يبحثون ينتهزون كل فرصة لاظهار عيوب الغير ، وهذا الاستعداد ينم في نفس الوقت علي تفاهة عقولهم الصبيانية ، وعن غرور عبد لاستحسان الغير ، لا يهمه الا التألق بوقاحة علي حساب مضايقة الذين يفتقرون الي رباطة الجأش ، عرفت خجولين أذكياء ومثقفين ولكنني لم اعرف اي ساخر ، الا اذا كان سطحيا ومغرورا ، وثقة الساخرين بأنفسهم لا تذهب بعيدا أبدا علي كل حال لانهم سرعان ما يتولاهم التعب ، اذا قوبلوا بكل هدوء وبرود ، ونادرا ما يعاودون الكرة ، اذا عرفت كيف توحي اليهم بأن مزاحهم لا يحدث فيك اي تأثير ، وبهذا يخيب أملهم في ازعاجك ، ولا

تلبث حيويتهم ان تكل وتتعب .

أمام اي شخص ، حاول أن تبدي فكرة مسبقة وثابتة عن طبعه ، ودوافعه التي تدفعه ، والميول التي يخضع لها ولهذا ، يكفي ان تلاحظ خط سلوكه ، ثم تتأمل هذا السلوك ، وحتي أشق الظواهر لانداك ستهمك عندئذ بما فيه الكفاية لكي تتأملها بعين باردة ، كظواهر متلازمة للحياة . وسوف يساعدك ذلك علي مقاومة رباطة الجأش الهادئة لسند يفوتك كثيرا .. وبهذا لن تؤثر فيك الاهانات الشخصية، وستبدو لك كعيوب نفسانية لاولئك الذين تتعامل معهم .'وهذه النتيجة البسيطة ستساهم كثيرا في ان تمنحك حرية الذهن والصفاء أمام أي شخص ، وفي أي مكان.

الفصل السادس
الاستقلالية

انت الان قد اكتسبت البرود الخارجي وعرفت كيف تسيطر علي اي اضطراب تحس به ، وان لا تظهر شيئا من ذلك ، تعلم الان كيف تتحصن ضد كل المؤثرات امام اي احد وفي كل الظروف لكي تحتفظ معنوياتك بهدوئها وثباتها .

١- صمم علي ان تصبح مستقلا :

يدرك كل خجول أن توازنه الذهني والعصبي يفسده موقف الذين يحيطون به ، ما لم يسيطر علي انفعاليته . ففي أثناء العمل يكفي مثلا أن يحس بأن هناك من يراقبه عن قرب لكي يرتكب الاخطاء والحماقات ، واذا سمع استهجانا لمشاعره أو لمعنوياته يتألم ويتعذب ، ويخشي ، علي العموم ، النقد والخلافات ، بل ويخشي حتي مجرد وجود اشخاص صارمين ، حادي الطباع .

وقد رأينا أن الجهد الاول للتحرر من هذه التبعية أساسه الالتزام بالهدوء مهما يكن مدي تأثره بالبرود الخارجي ، والاحتفاظ بوجه هادئ ، جامد التعبير ، ونظرة ثابتة ، وكلمة معتدلة . وببذل الجهد بعض الوقت يصبح هذا الامر سهلا وتلقائيا . ولكن لابد من مجهودات أخري ضرورية لاكتساب الهدوء الداخلي الثابت ، أساس الاستقلالية النفسية .

وكما رأينا في الفصل الثاني ، فأن الطاقة الضرورية لانجاز مجهود جدي في سبيل الحصول علي نتيجة معينة ينبع مصدرها من الجشع الذي نحس به للحصول

علي هذه النتيجة ، فابدأ بتحريك جشعك للاستقلالية . والافضل مراعاة ما يأتي :

١- الظروف المختلفة التي احسست منها بالاكتئاب والارتباك والانزعاج والانفعال رغما عنك ، والتي نتج عنها في أعصابك أنت بالذات ، تبعيتك البغيضة لغيرك .

٢- الفوائد التي ما كنت الا لتحصل عليها في ماضيك لو انك كنت رابط الجأش دائما ، دون كل هذا بدقة وبالتحديد بخط واضح ، وأتمم قائمتك كل يوم الي أن تحس بأنها اكتملت ، اقرأها وأعد قراءتها أكثر من مرة ، ستتفتح فيك طاقة جديدة ، وستدرك من ذلك ، باحساس بغيض عنيف ، بانك كنت خاضعا لتأثير الغير وستشعر برغبة قوية في أن تتمعن ضد ذلك التأثير .

الجأ ب حيالك لكي تعيش مسبقا مع الاستقلالية الداخلية ، وافهم كم تكون حياتك مريحة عندما تكتسب هذه الميزة في مقدورك عندئذ ان تدخل اي مكان ، مهما كا مزدحما ، دون أز تشعر بأي انفعال ، كما لو انك تدخل قاعة شاغرة ، في وجود فلان من الناس ، كانت شخصيته تؤرقك دائما ، سوف تحس بالبرود الداخلي وبأنك سيد نفسك ، وكل امتحان أو استجواب أو اجراء أو زيادة سيكون أمرها ممتعا لأن احدا لن يؤثر فيك ، ضاعف هذه الانطباعات المشجعة .

٢- قيمة الصمت :

بعد أن تهيأت للمجهود التطبيقي بالتأملات الايحائية الذاتية التي تسبقه ، حدد لنفسك ، كهدف أول ، مقاومة الاغراءات الخارجية التي تحثك علي التحدث بعصبية واندفاع . الصمت يولد القوة ورباطه الجأش . لو أنه حدث لك ان بقيت منفردا ، ولزمت الصمت اسبوعا أو اسبوعين ، فلعلك قد لاحظت ، عند خروجك من عزلتك هذه ، مدي تصميمك وعزمك ، حسنا ، ان الصمت الملتزم طواعية ، وليس

خلال العزلة ، وانما بين الناس ، هو أيضا أكثر فعالية مائة مرة ، وكونك محاطا بأناس كثيرين ، بانك تعيش وتختلط بقوم عاديين ، فذلك يساوي نوعا من الايحاء المستمر ، يحثنا علي عرض آرائنا ومشاعرنا ومشاريعنا ، وعلي البوح بأفكارنا وخواطرنا ، وتعليل الاحداث الصغيرة التي تقع كل ساعة . قاوم هذا الاغراء بارادتك، والزم الصمت ، وعندئذ تكون قد أنجزت خطوة حاسمة نحو الاستقلالية الداخلية . الصمت نفسه غير محتمل الا لعدد قليل من الاشخاص التافهين العابثين، العاجز عن وجود سحر كاف في أفكارهم الخاصة . ولكن كثيرين ممن يلزمون الصمت طواعية يخشون الظهور كأغبياء أو انطوائيين ، التمييز واللباقة ضروريان هنا. من السهل تجنب الحديث أثناء العمل باستخدام كلمات ايجازية رقيقة وحازمة في نفس الوقت ، أما خارج هذه الساعات ، وعلي الخصوص في الوقت الذي تقتضي فيه الضرورات الطبيعية اجتماعات مختلفة فسوف تتهرب بسهولة كبيرة من الاندفاع الشفهي بأن تحمل الغير علي التحدث ، وعلي أن تسبغ اهتماما كبيرا علي كل ما يقولون . بعض الموافقات وبعض الاسئلة اللبقة تكفي . تكلم معهم عنهم، واحملهم علي عرض آرائهم ، وعلي الافاضة في الحديث عن الموضوع الذي يهمهم ، وأنت بذلك لا تكشف شيئا عن أفكارك أنت بالذات . ستكتفي ببعض الكلمات التافهة ، ومع ذلك سوف يستظرفك الجميع ، لانك ستكون قد أرضيت غرور كل منهم باستماعك اليه وباهتمامك بما يقول .

سيطرة الناس عليك ستنخفض بدرجة كبيرة اذا اتبعت هكذا قاعدة الصمت ، الصمت المطلق في اغلب الاوقات بالنسبة للحظات الاخري ، فسوف تتحقق عندئذ انك لا تتأثر بأي شئ مهما كان ، وانك ستعرف كيف تقول لا ، وترفض في رقة ، دون تقديم أية تفسيرات ، أو لكي تبرر لماذا تفضل الرفض ، ولن يكون للعجرفة ، ولا للرفض ، ولا للسخرية اي تأثير عليك ، كما لو أن الامر لا يتعدي أكثر من

صخب عادي صادر من مكان ليس له أية أهمية بالنسبة لك . ولي كلمة واحدة ، هدوؤك وصفاء ذهنك وتسلسل أفكارك ، كل هذا لن يكون خاضعا للمحيطين بك . ستكون عندئذ قد أكتسبت الاستقلالية .

وفوق ذلك ستشعر بأنك ازددت جرأة عن ذي قبل . وعندما تعرض لك فرصة الكلام فتكلم بكل ما يفيد ولا تتردد ، ولا تطلب اي تفسير ، ولا تقدم اية ملاحظات او اية تعليلات ، وحتي اذا توقعت استقبالا غير ودي ، وهو أمر يؤثر فيك طبعا ، فانك لن تزداد عندئذ الا اصرارا وعزما .

٣-احتفظ بمبادرة أفكارك :

لكي تقوي استقلاليتك المعنوية ، عليك ان تهتم أيضا بالبحث بوسائلك الخاصة عن البواعث التي تنبع منها قراراتك ، أصغرها شأنا وأكبرها ، وطالما لم تكتسب الطاقة الذهنية تنمية خاصة فان صاحبها يفضل علي العموم الخضوع لتأثيرات الغير ويبدي اقتراحاته بدلا من ان يفكر ويقرر بنفسه ، ويهتم بالاحري باختيار حل يرضيهم بدلا من ان يقوم بمجهود جدي لكي يركز ذهنه في الحل الافضل ، أنظر حولك ، بمجرد أن يجد اي شخص نفسه امام معضلة ما يشعر بالاحباط ، ويفضل أن يختار لهذا او لذاك ، واول حركة تدفعه الي أن يعرض حالته ، وان يتحدث عما يشغله مع اولئك او هؤلاء علي امل أن يجد لديهم النصح ، وان يشعر بأنه مرتبط بهذه الطريقة أو تلك . وأنت يا من تريد أن تتحرر من سيطرة الغير لا تقع في مثل هذه الورطة ، بدلا من أن تبحث عن الهاماتك حولك ، ابحث عنها في نفسك . ومن اجل ذلك ، انفرد لكي تفكر ولكي تفحص المسألة التي تشغلك ، ولكى تبحثها من جميع وجوهها . واذا احسست ، لكي توضح رأيك ، بحاجتك لمعرفة شئ تجهله فاستشر في هذه النقطة بالذات رجلا له خبرة في الموضوع الذي يهمك . سله الاسئلة

المحددة الضرورية لك دون أن تدعه يستشف ما يدور في رأسك .

ومالم يترك المرء مصيره للقدر وينساق مع التيار ، فيجب عليه ، في الحياة ، أن يجري وراء هدف محدد ، وأن يعرف ما يدور وما ينبغي الوصول اليه . ماذا يختار، وكيف يضع قراره ؟ بأن يتعلم ويتحرز لكي يعرف نفسه ، ويفهم الامكانيات التي تناسب بنوته الطبيعية ومستواه الثقافي ومواهبه وكفاءاته والمناسبات الظرفية ، وأن يعمق بنفسه القرارات الاساسية التي عليه اتخاذها في مجري حياته، وان يوجه نفسه، عندما تظهر أية حالة ، لكي يحل كل معضلة علي حدة .

ومهما تكن الظروف ، فهناك طبعا قرار افضل من غيره يمكن اتخاذه ، فلا تنتظر حتي يكشفه لك اصحابك ، ابحث عنه انت نفسك . وعندما تعتقد انك اهتديت اليه ، فتصرف نتيجة لذلك ، دون اي اهتمام بالآراء التي يمكن اثارتها حولك ، و حتما ، سترتكب أخطاء ، ولكن التجربة نفسها ستنير طريقك ، وتزودك بمستندات قرارك ، أما أولئك الذين ارادوا من أول وهلة ، الطيران باجنحتهم الخاصة ، واتخذوا القرارات من تلقاء انفسهم ، فهل هم خجولون ؟ .. أبدا . هل أثرت فيهم سيطرة الغير ؟ اطلاقا ، انهم يتقدمون بخطي عريضة ، ويعرفون كيف يواجهون انداذهم بكل هدوء ، فقلدهم ، افهم كل الآراء وافحصها بدقة ، ولكن في نهاية المطاف أصدر قرارك بنفسك .

٤- لا تعبأ بآراء الغير :

ذكرنا قبل ذلك دور الخوف من أن نبدو كما لا نريد او من أن لا نبدو كما نريد. وهذا الخوف هو أساس ٨٠ ٪ من آلام الخجل . وعلي العموم ، فان اي شخص غير ملم بالتربية النفسية يعلق اهمية كبيرة علي التأثير الذي يعتقد انه يسببه للغير ، وعلي الرأي الذي يظن أنهم يبنونه عليه . ويهمه أكثر أن تصيبه الشهرة وان يعرفه

الناس من ان يعيش ولا يعرف احد عنه شيئا ، وهذا الاستعداد يتضاعف بسقم ، لانه يبالغ في نقصه ، ويعمل في قلق علي اكتساب استحسان او اعتبار الذين يحيطون به ، وينزعج لمجرد فكرة انه من يكتسبهما ، وهكذا ترتبط راحته العصبية وصفاء ذهنه بالغير .

بيد ان جميع الخجولين تقريبا أذكياء ، بسبب حساسيتهم المفرطة ، وسوف يفهمون بسهولة ان ما يهمهم هو ان لا تصيبهم الشهرة وانما ان يكونوا فعلا ، حيث ان القيمة والموهبة الحقيقية لا تبالي برأي الغير ، ولا تتأخر ابدا عن فرض نفسها ، فان البداهة لا تحاكم ، وانما تشق طريقها بنفسها حتي ضمير العقول اليقظة التي لم تصبها غشاوة مرضية .

وأنصح اذن القارئ الجشع لهذه الاستقلالية الطبيعية ، موضوع الفصل الحالي ، بأن يتمرن علي الامتناع عن تبديد طاقته الذهنية من اجل موافقة الاخرين ، وأن لا يهتم الا بموافقته هو فحسب ، وان يحاول استحقاقها ، وان لا يعبأ باهتمام الغير به.

حلل نفسك بدون مجاملة ، والق علي نفسك اسئلة محددة :

١- ماذا أعرف ؟ ... اذكر جميع الاسئلة عن المعلومات التي تعرفها ، وسجل مستوي كل منها . هل لديك كفاءة خاصة ؟ ... ماذا ينقصها لكي تبلغ مستوي التفوق في تلك الكفاءة بحيث لا تحتمل الجدل ؟ .

٢- من انا ... قيم بنيتك الطبيعية ، لا تخش مواجهة عيوبك لان هذا هو الشرط الضروري لكي تغيرها ، ولكيلا تضخمها ، عاين مواهبك واهتماماتك وذاكرتك ورأيك وتصورك وذكاءك وامكانيات استيعابك وشجاعتك واصرارك وثباتك ، الخ فحص دقيق جدا ومتقن من هذا النوع سيكون أول تأثير له تنشيط حياتك الداخلية وتركيز أفكارك عن نفسك مما يخفف اوتوماتيكيا وسواس الرأي الخارجي، ويبين لك انه ليست هناك فائدة تعود عليك من تقييم الناس لك اكثر مما تساوي، او

أكثر مما تستطيع ، في حين انه ليس هناك اي ضرر لا قيمة له عندما تملك قيمة ذهنية حقيقية أو محققة ينكرها البعض ولا يعرفونها حق المعرفة .

عليك اذن ان لا تشغل نفسك بالظهور والشهرة ، وانما بما تستطيع أن تفعل ، وان تهتم بالامور التالية لتحديد آرائك :

١-ان تعرف كيف تستمع لصوت العقل .

٢- أن تتعلم وتحتفظ بكل معلومة بدقة وفي أسرع وقت .

٣- أن تتذكر بالتحديد كل مناسبة في حينها .

٤- أن تستطيع تحديد وتعزيز وامتداد اهتمامك بأي موضوع دون شرود ، ودون صعوبة أو تعب مفرط .

٥- أن تفكر في وضوح .

٦- أن تبدي رأيك بنظام وتفهم ووضوح .

٧- أن تقاوم كل اغراء ونفوذ خارجي .

٨- أن تتغلب علي انطباعاتك .

٩- أن تبقي سيد انفعالاتك واحساساتك وعواطفك .

١٠- أن تبحث وان تجد الوسيلة للحصول علي نتيجة ، ولتحقيق مشروع وحل معضلة ، وهذا هو ما يعرف بامتلاك المبادرة .

١١- أن تكون محصنا ضد كل عادة ضارة .

١٢- أن تلتزم بالهدوء وبالثقة واليقظة .

١٣- أن تتابع بالارادة وبالتنفيذ ما عزمت عليه ، وأن تمتثل لقاعدة تتبناها رغم كل العقبات .

١٤ - أن تعبر عن رأيك بكلمات واضحة وبثبات واتزان وثقة .

١٥- أن تكظم غيظك .

١٦- أن تتكيف سريعا مع موقف جديد ، وان تقوم في أقصر وقت بتنفيذ عمل معين .

١٧- أن تشعر بثقة كاملة في النفس .

١٨- أن تبقي سيد نفسك تماما في حضور الغير .

٥- كيف تقوي ثقتك :

اذا كنت ، بعد الفحص السابق ، قد اكتشفت ما ينقص شخصيتك ، فلن تلبث أن تشعر بالثبات والحزم أمام الجميع ، أما الدافع الذي يدفعك الي التحدث أو التصرف ، ويضفي علي أهميتك فكرة مخادعة ، فسيكف عندئذ عن الظهور ، ومن غير أن تقوم بأي سمة من الحزم توحي بالاحترام الحقيقي . نشاطك سيبين قيمتك الحقيقية بالنتائج التي يولدها .

وباهتمامك بالحقائق فحسب ، ستختفي حساسيتك نحو الخوارق ، ولن يكون لنظرة تهديد أو للنقد أو للسلوك الساخر أو للغرور أو للمنظر الصارم الجاف لبعض الاشخاص اي تأثير عليك ، كما لو ان كل ذلك ما هو الا سحابة عابرة من الدخان .

والصلابة تقويها المراقبة لا بقاء الذهن في حالة من الهدوء والانسجام والتركيز، ويقويها كذلك كل جهد منجز لمطابقة العمل بالقرار ، وفي كل مرة تكون قررت فيها خطة عمل ومبدأ للملاحظة ، وانجاز مهمة ، فاخضع لقرارك تماما .وبهذا تقوي ثقتك في نفسك . وقل لنفسك :

١- أنا سيد قراراتي الخاصة .

٢- لن ارتبك او انفعل ابدا .

٣- لن اغضب ولن أغذى أية عاطفة تؤدي الي الحنق .

- لن أتسرع في اتخاذ قراراتي .

٥- لن اندم ابدا بعد اتخاذ اى قرار .

٦- قراراتي ستكون جوهرية ، ولن اترك اي شئ دون أن أتمه .

٧- لن اتصرف أبدا بعكس ارادتي الخاصة .

هذه المبادئ الاساسية ممتازة ، واذا فكرت فيها المرة بعد المرة باهتمام ، فسوف تنحفر في رأسك بحيث لا تلبث أن تأخذ صفة القانون ، وعلي كل حال ، فان كل امرئ يمكنه أن يتصور مبادئ أخري غيرها تناسب احتياجاته الخاصة .

٦- خذ المبادرة للعمل :

انت حتي الان قد تأثرت تقريبا بسيطرة الجميع . ولكن ما ان تطبق ما سبق حتي تتحصن الي حد ما ضد هذه السيطرة . فكر في تنمية تأثيرك الشخصي ، العزم والتصميم علي التأثير علي الغير أكبر ترياق للخجل ، انني حررت بعض كبار الخجولين من هذه العقدة بأن حملتهم علي ممارسة الايحاء ، فكيف ذلك ؟

أولا : اعلم قبل كل شئ ان ذلك يكون بممارستك لارادتك علي نفسك بالذات ، مثال ذلك : بالمجاز المجهودات المذكورة في هذا الفصل ، فان نظرتك وعباراتك وسلوكك ستكتسب تصميما كبيرا يؤثر وحده علي الجميع .

ثانيا : عندما تحمل محدثك ، طبقا لارشادات الجزء الثاني علي ان يتكلم ويفيض في الحديث في الموضوعات التي تهمه ، وخصوصا قيمته الشخصية وكفاءاته الحقيقية او المبالغ فيها ونجاحاته وادعاءاته ، فانك بذلك تضعه تحت استقلاليتك، وسيشعر دون وعي بالميل اليك ، ومعني ذلك انه سينتظرك ويبحث عن صحبتك وتقديرك له ، وانت اذا راقبت نفسك وابديت تحفظا كبيرا علي

خصائصك وارادتك واهدافك فسينقلب الموقف مرة واحدة ، فقد كنت انت الذي تطيع قبل ذلك ، بلا وعي ، وتخضع لميول الغير . ولكنهم هم الذين يخضعون لسيطرتك الان .

ثالثا : حيث أن خطة الصمت تسمح لك بملاحظة اولئك الذين يحيطون بك بتحريضهم بالاهتمام الذي تمنحه لانبساطتهم علي أظهار مختلف الجوانب لاخلاقهم ، لن تلبث أن تعرف طبع كل منهم ، وميوله وعيوبه ، واعوجاجاته دون أن يبدو عليك ملاحظة ذلك ، ولن يتبينوا من شخصيتك الا الهدوء والمجاملة والصلابة ، وسيكون من السهل لك عندئذ ان تسيطر عليهم تماما ، وان تعرف كيف تتعامل معهم ، عندما تريد ، مع تسلسل افكارهم ونواياهم .

هذه المبادئ اولية جدا ، ولكنها تكفي لبلوغ الهدف المنشود الذي نتابعه من هنا اي اكتساب الثقة في النفس .

تنمية المغناطيسية الشخصية ، اي السيطرة الشخصية ستتخذ طبعا مكانا هادئا في افكارك ، واهميتها في غاية الوضوح .

٧- الارادة :

كل منا يأتي الي الدنيا مهيئا بحيث يصير خجولا حتما أو جريئا طبقا لظروفه . ولكن ، كما حاولنا اثبات ذلك ، وحيث ان التجربة الصحيحة قد أثبتته، فانه يبقي امام هؤلاء علاج فعال لضعفهم وطبيعتهم . وهذا العلاج هو المجهود . وتربيتنا الاولي تظهر لنا هذا العلاج بغيضا وشاقا ولا أمل منه . وأذ نري في الحياة اليومية الغالبية الكبري تتعجله وتتجنبه ، يبدو لنا حقا أن من العسير أن نلجأ اليه ، اطرح بعيدا عنك هذه المعلومة الكاذبة الخاطئة ، ولا تعتمد الا علي تجربتك الخاصة ،

ابذل كل جهدك للخضوع تماما لهذا العلاج ولكل المواصفات والارشادات التي سبق ذكرها ، ولن تلبث ان تري ان هذا الجهد ، خلف واجهته غير المشوقة ، ضروري لكي تفرض علي نفسك شيئا ، وإنه يخفي سحرا قويا بحيث لا يمكن ان تعدل عنه طواعية عندما تجربه بكل دقة .

صمم علي اكتساب درجة من الثقة ، فوق المتوسط بكثير ، وسوف تصل اليها حتما .

وقد تعاني في البداية ، من تعب ، سببه عدم التعود علي مراقبة الذات ، ويؤدي أحيانا الي الملل ، لا يجب اعتبار هذا الامر كعدم قابلية للمثابرة والاصرار ، وانما كعارض وقتي لا يلبث ان يزول ، وبعد بضعة أيام من الاسترخاء ، ومن بعض الايحاءات الذاتية ، تبدأ العمل من جديد .

لا تنسي أبدا الامكانيات الجديدة التي ستتاح لك عندما تغدو رابط الجأش داخليا سوف تعزز هذ الامكانيات نشاطك وتساعده ، ومهما يكن الوسط الذي تعيش فيه والعمل الذي تقوم به ، ومهما تكن معرفتك وقدرتك فستحصل منها علي قدر كبير مفيد بدرجة كبيرة من الثقة في النفس .

قد يحدث لك ان تقارن نفسك ببعض الذين يمتلكون رباطة جأش طبيعية يبدو انهم لم يبذلوا اي جهد لاكتسابها ، لا تحسدهم كثيرا ، لان الثقة المكتسبة والمتعلقة تحفظ دائما لباقة واتزانا يفتقر اليهما ذوو الطباع الجريئة تلقائيا .

هؤلاء لا يتمتعون عموما برباطة الجأش الا بطريقة نسبية جدا ، فيكفي اعتراض ما او مقاومة غير متوقعة وغير مألوفة لكي تثار حيرتهم أحيانا ويرتبكون كثيرا ، وعلي العكس ، فان الذي اضطر الي اكتساب رباطة الجأش التي كان يفتقر اليها بالتدريج ، والجهد الارادي ينمي كذلك قوة طبع لا يمكن لأحد السيطرة عليها بسهولة ، وتزداد قوة من سنة لاخري .

الفصل السابع
سيطرة الخيال

الخيال اليقظ يتيح الفرصة لمخاوف عدة دون داع ويبالغ في الصعوبات الحقيقية ، ويخلق وساوس شاقة . ولعلاج ذلك فمن المناسب ان تراقب نفسك لكي تتمرن علي تقدير الاشخاص والاشياء حق قدرها .

١- عنصر هام للخجل :

رأينا في الجزء السادس من الفصل الاول ان الخيال يلعب بالنسبة لعناصر الخجل الاخري دور العارض ، ويضاعف تأثيرها مرات كثيرة . والمجردون تماما من الخجل من النادر تقريبا ان يعرفوه لانهم يمتلكون رباطة الجأش الهادئة اللاشعورية للحيوان . أما الرجل الخيالي ، فعلي العكس ، بميله الي التوقع والتخمين يوسوس نفسه بمجرد ان يتدخل الخوف من انطباع بغيض في توقعاته وتخميناته . وكل شخص غريب يخيفه ، اولا ، لانه يتصوره تقريبا عدوا دائما له ، وثانيا انه يعزو اليه طواعية بعد ذلك رفعة مجانية ، ويعتقد انه يري في كل مكان احتقارا ونفورا وسخرية . فكيف لا ينزعج ، وكيف لا يكون متشككا ؟.

في الوقت الذي كنت أشكو فيه من الخجل ، حدث ان تقدمت الي رجل التحقت بالعمل تحت رئاسته . وعندما دخلت مكتبه ، رأيت قامته المديدة القوية ووجهه الصارم يعترضه شارب كث ، وشعر رأسه مقصوص بطريقة جافة ، واحسست قبل ان يفتح فمه بأنني أرتعد خوفا ، فقد بدا قاسيا ، مستبدا وعنيدا . وعند اول أسئلة

القاها علي تجمدت اطراني ، ودوي الطنين في اذني ، وافقدني صوته الخفيض صوابي ، ولكنني لم البث ان ادركت فيما بعد ان ذلك الرجل كان في الواقع جد عطوف ومتسامحا وأبويا . لم يكن يصدر أوامره الا بلين واعتدال ، واذا اضطر الي اعادة تلك الاوامر ، اعادها برفق وهدوء .

كان درسا مفيدا لي ، وادركت الي اي حد يمكن للخيال ان يخدع الخجول ، وانه يكفي لهذا الاخير ان يتغلب علي مخيلته لكي يبرأ من خجله تقريبا . ويمكن لكل امرئ ان يلاحظ انه عندما يري نفس الشخص ويتحدث معه كل يوم أثناء وقت معين ينخفض بالتدريج الانطباع الذي احس به عنه في البداية ، لانه اذ يكثر من لقائه يراه علي حقيقته ، وليس كما صورته له مخيلته عندما تعرف عليه اولا . وكذلك الحال اذا تعلق الامر بمجتمع من الناس بدلا من شخص واحد وطالما لم ندخل ذلك المجتمع وطالما لم نختلف اليه فسنراه كما تصوره لنا أفكارنا الحقيقية ، أو المبالغ فيها او الخيالية ، وتظهرنا بمظهر مجاف أمام الجميع، ولكننا لا نلبث أن ندرك أننا فى ذلك المجتمع كما في اي مكان آخر ، نبدو للأكثر أهمية اننا لسنا كذلك ، في حين ان آخرين يقيموننا تحت مستوانا الحقيقي . ونلاحظ كذلك ان وجودنا يلقي بعض الترحيب وبعض النفور وعدم ميل من أكبر عدد بعد أن يمر فضول اول لحظة .

مظهر هادئ ويقظ يكفي لكي لا يلحظنا أحد ، اذا كانت هذه هي رغبتنا ، وحيث أن كل شخص مشغول بنفسه بحيث لا يهتم بغيره ، في المجتمعات الكبيرة علي الاقل ، فلنكن علي يقين من ان ما من أحد يعبأ بالبحث عن عيوبنا ، ولا عن تفوقاتنا المحتملة .

ويجب علي الخجول ان يقول ، في كل مكان يمضي اليه ، «انهم لا يبالون بي ولا يهتمون بي» ... وطبقا للفصل الرابع يجب ان يضيف «لا يهمني كيف أبدو ، ولكن يهمني من أكون ، وتهمني مميزاتي الخاصة وكفاءاتي وما يمكنني عمله بامكانيتي

المحددة » .

مراعاة هذه الارشادات تدرب العقل علي التحرر من التلقائيات الخيالية ، وتشجع تنمية الاهتمام المراقب ، ترياق الانطباعية . يقال للخجول أحيانا «يجب ان تتعقل» . والاقتراحات السابقة تفيده اكبر فائدة في هذا الصدد .

٢- حدد دائما قبل ان تتخذ اي قرار :

اذا كانت تلقائيات الخجول الوجلة تحمله دائما علي ان يري مسبقا كل شئ بعين قلقة ، فذلك لانه يهمل ملاحظة وتحديد سمات الاشخاص والظروف . وتلافيا لذلك يجب أن يتمرن علي عدم ابداء اي رأي الا بعد ان يجمع الملاحظات الاكيدة . اذا كان الامر يتعلق مثلا بفلان من الناس ، شخصيته تثقل عليك وتؤرقك دون ان تدري لماذا ، فحلل انطباعك عنه اولا ، وستري أن ذلك الانطباع ناتج عن أوهام بسيطة .. ربما نظرة حادة أو مظهر محتقر او عبارات وجيزة قاطعة او خصوصيات اخري خارجانية مشابهة . اعد فحص ذلك الشخص بعد ذلك بصورة افضل ، فمن حيث النقطة الاولي يمكن ان يكون شكل عينيه هو الذي يكسبهما تلك الحدة التي تكدرك. وربما ترجع غطرسته الي الم معوي أو عصبي ، ما لم يكن راجعا الي غرور صبياني. أو لعل مظهره هذا قناع يخفي خلفه نوعا من الخجل ، مختلف عن خجلك وغير مكدر . ستري بعد امعان التفكير بأن الهيبة التي تضيفها علي هذا الفلان لا وجود لها في الصورة التي رسمتها عنه أنت تلقائيا . وعندما نقول هيبة نستطيع ان نضيف الف صفة اخري تعزوها الي تلك السمات التي تخيلتها والتي جعلت هذا الفلان يبدو مخيفا في عينيك .

المظهر الخارجى عند أغلب الناس ليس إلا قناعاً سيكشف ذكاؤك خلفه حالاً ، بالملاحظة الدقيقة ، طبعا مختلفا عن ذلك الذي يظهره . وبالاضافة الي ذلك ، بنوع

من المقدرة او الحذق تخمن شيئا آخر من طباعه ، فعند الناس دون المتوسطين كما عند المتفوقين منهم ، الي جانب الميزات المتألقة ، تجد عيوبا عميقة . والي جانب بعض المواهب البسيطة تجد دائما ، عندما تدرس طباعهم بدقة ، غشاوات عجيبة . أكثر العقول يقظة وأكثرهم حكمة هم السذج ، السريعو التصديق ، كالاطفال في بعض الامور . وحتي الارادة الشديدة الرسوخ لها ترددداتهاوتراجعاتها . وأكثر الحساسيات بدائية لها وقتها التي لا يمكن كشفها .

الصداقات والتعاطفات العميقة تبدأ بمعارضات عنيفة . وتحت مظهر عداوة شديدة تكمن احيانا مجانسات اخوية . لا يجب ان يغيب هذا عن نظرك عندما تلتقي بأحد لاول مرة ، ابحث عن أسباب ودوافع سلوكه وحديثه وتصرفاته وتعلم كيف تميز المشاعر والطموحات التي تحركه ، وجوانبه القوية وجوانبه الضعيفة ، وتأكد انك ستكتسب اليقين بأن ما من احد في الدنيا يمكنه ان يخيفك ، في مقدورك أن تعرف اشياء كثيرة من سمات اي رجل ومن خطه ، فهما يشجعان كثيرا في تقييم صاحبهما حق التقييم . لا لشئ كمعرفة قراءة سمات وجه الرجل وخط يده في صمت .

٣- تأملات تفرض نفسها قبل الاختلاط بمجتمع مجهول :

عندما تضطر الي دخول بيئة جديدة يمكن ان تنتفع بارشادات الفصل السابق باستنادك الي ما تعرفه بالتأكيد عن الاشخاص الذين ستتعامل معهم . حاول ان تكون لنفسك عنهم معلومات صحيحة ، وحاول ان تهتدي الي المعلومات التالية بكل دقة :

- ما الدافع أو ما المنفعة العامة التي تجمع بين هؤلاء الناس ؟ .
- ما الذي يشغل بالهم نتيجة لذلك ؟ .

- كم عددهم بالتقريب ؟ .
- هل لدي معلومات تسمح لي بتقييم مستواهم بالتقريب ؟
- هل هناك شئ يميز واحدا منهم او اكثر ؟ .
- فيم يهمهم وجودي او الدور الذي اقوم به ؟
- ما شأني بهم ؟ .
- ما اهميتهم بالنسبة لي ؟ . ومن اية وجهة نظر ؟ .
- لمن يخضعون ، واي نفوذ يمكن ان يكون لهم ؟ .
- هل لسلوكهم أهمية ، سواء كان مناسبا او غير مناسب ؟ .
- هل يمكنني تقييم امتداد وحدود معرفتهم وامكانياتهم وامتيازاتهم بالتقريب؟.
- هل لدي من الاسباب ما يجعلني اعتقد أنني دونهم ؟ .
- ما أثر هذه الزيارة بالنسبة لاهم أهداف حياتي ؟ .

واعتمد علي ذكائك لاضافة الاسئلة التي تناسب كل حالة من هذه الحالات .

واذا تعلق الامر بالاعمال فان هدف مسعاك بالذات ، وعزمك علي الحصول علي ما تريد يتركان في ذهنك مكانا قليلا للخوف ، شريطة ان تعرف كيف تفكر مليا . وخارج هذا المجال ، اعتبر كل اجتماع تظهر فيه كموضوع للملاحظات الجديدة والجذابة . ستحس احيانا بأنك غريب ، فلا تضطرب . وخذ كل وقتك لكي تتآلف مع كل منهم ، ولا تكره نفسك علي التضحيات لكي تتصل بهم ، وافحص ما يدور وحدد ما يقال ، وحدد طباعهم .

لا يغيب عن نظرك أبدا ان الثقة في النفس تنمو سريعا بأعمال مباشرة ، وليس بممارسة أي تمرين او اي تصرف . التزم ، رغم شعورك بالقلق بمواجهة الانظار ، وخاطر بأن تجد نفسك مرتبكا امام أحد ما . هذا ما يجب علي كل خجول ان يفعله بكل اصرار . كل مجهود من هذا النوع يقوي النفسية . والامر لا يحتاج الا لعدد

صغير من المجهودات لكي تخلق من جبان الامس رجلا ذو عزم، ومن المفهوم طبعا ان من الاوفق البدء بأعمال لا تتطلب الا جهدا خفيفا . وعندما تتغلب علي هذه الصعوبة الصغيرة المتلازمة لهذا النوع من الاعمال يمكنك ان تنتقل الي سلسلة اخري اكثر صعوبة .

٤- الاهتمام والخيال :

ترينا التجربة ان الخيال المضطرب يتلازم مع نقص في الارادة الواعية ، وعلي العكس ، اذا تمرنت الارادة وتعززت بالاهتمام فانها تعتدل وتعقل الخيال في نفس الوقت .

ولكن لا يجب ان نعزو لمخيلتنا همومنا وقلقنا وكبتنا للخجل فحسب ، بل يجب ان نعزو اليها كذلك اضرارا اخري كخوف الطفل من الظلام أثناء الليل ، وطيشه وشروده في الفصل ، وعدم تناسق افكاره ، وميله الي المبالغات وتشويه الحقائق ، ثم فيما بعد ، عدم قابليته للعمل المحدد والدقيق ، وانحرافاته الأخلاقية الغريبة ، وعدد كبير من العادات المرضية .

الاهتمام والخيال يعملان معا ، واثنتان من طرق الاهتمام الثلاثة المعروفة يحكمهما الخيال ، وهما الاهتمام المسبب والاهتمام التلقائي ، أما الطريقة الثالثة اليقظة وهي المعروفة بالاهتمام الطوعي ، فعلي العكس ، تخضع الخيال لها . واليك كيف:

أ - الخيال يحكم الاهتمام المسبب : عندما يشد انطباع حاد حواسنا وانفعاليتنا وعقلنا ، يجد اهتمامنا نفسه اوتوماتيكيا خاضعا وغافلا : هذه هي ظاهرة الاهتمام المسبب ، من الواضح عندئذ اننا نقع عندئذ تحت تأثير دافع خارجي ينقل خيالنا تأثيره الينا .

ب - الخيال يحكم الاهتمام التلقائي : نحن يقظون تلقائيا في كل مرة يروق لنا فيها شئ او يخالف ميولنا . ونقول عندئذ ان هذا الشئ يثير الاهتمام ، وهو يعادل صورة تشد اهتمامنا بمميزاتها .

جـ - الاهتمام الطوعي يخضع الخيال له : هناك اهتمام طوعي عندما تفرض جهة معينة ومتعمدة في ذهننا . مثال ذلك ، عندما نقوم جديا بتطبيق عمل ضروري ، ولكن لا جاذبية له . من الواضح في هذه الحالة ان الذهن يتحول طوعا عن كل الصور التلقائية .

وهكذا نجد ان ممارسة الاهتمام الطبيعي هي مقاومة الخجل .

أعمالنا اليومية العديدة تقدم لنا الكثير من الفرص لكي نراقب أنفسنا . علينا أن نفكر فيما نعمل ، وان لا نفكر في شئ آخر غيره . ولكن قبل الشروع في تنفيذ هذا الايحاء الذاتي ، فأن من المفيد أن نوقظ الاهتمام الطوعي من فتوره الشديد بتمرينات خاصة .

تمرين رقم ١ : هذا التمرين ، كالتمارين التي تليه ، يتطلب نصف ساعة : اختر موضوعا للتأمل ، واكتبه في بطاقة ، وضعها أمامك ، تحت بصرك ، وفكر في ذلك الموضوع ، واجمع افكارك بمجرد أن تري انها تتباعد .

تمرين رقم ٢ : بعد ان تضع امامك شيئا ماديا ، مرن نفسك علي تحليل مميزات بحيث تستخرج افكارا لها علاقة مباشرة به .

ولكي تعود ذهنك علي هذا التمرين الاخير ، يمكنك ان تلجأ الي مجموعة من الاسئلة كما يلي :

- ما هي المادة الاولية التي يتركب منها هذا الشئ ؟ .
- لاي سبب تغير هذا الشكل ؟.

- ما هي التغييرات المتتابعة التي طرأت عليه ؟ .
- فيم يستخدم ، وما هي مميزاته وخواصه ؟ .
- ما علاقته بغيره من المواد ؟ .
- فيم يمكن استخدامه في غير الغرض الذي صنع منه .
- من اية معلومات لجم ، وما هي المعلومات الاخري التي يمكنه مساعدتنا في الحصول عليها ؟ .
- ما مصيره في النهاية ؟ .
- ما رأيك عنه ؟ .. برر هذا الرأي .

تمرين رقم ٣: عندما يشغلك شئ ويقض مضجعك ، ويميل الي ازعاجك دون جدوي فاطرحه عن ذهنك ، وارفض ان تفكر فيه . ويكفي من أجل هذا أن تفكر مليا وطواعية وبحزم في شئ آخر لا علاقة له به اطلاقا . لا تظن ان ذلك محال او سهل، ولكنه ممكن رغم الصعوبات الشديدة . في البداية ، ستعود الي ذهنك الافكار التي تحاول استبعادها وستعاود الكرة فى إصرار وإلحاح ثم تحاول ان تتسلل خلسة الي ذهنك ، بجوار الافكار الاخري التي اتخذتها لتحل محلها . صمم علي موقفك وسوف تفوز ارادتك . في محاولتك الاولي ستقوم بهذا التمرين لمدة دقيقة او دقيقتين فقط ، بل ربما لمدة ثلاثين ثانية فحسب ، ولكنك في المرة التالية ستصل الي ثلاث او خمس دقائق ، ولا تلبث بعد ذلك ان تغدو جديرا بأن تمتنع عن التفكير طويلا في ذلك الشئ مهما كان ملحا .

ان المؤثرات السريعة لتربية الاهتمام الطوعي هو مضاعفة فاعلية الايحاء الذاتي العقلاني والاختياري عند المرء .

مثال ذلك انك اذا قمت بالتمرينات السابقة ثم قلت لنفسك بقوة قبل ان تختلف

الي مجتمع «انا هادئ تماما ورابط الجأش في اي مكان أتواجد فيه ، وامام اي احد» . هذا الايحاء الذاتي الذي لم يكن يحرضك من قبل كما كنت تريد . . سيكون له عليك تأثير اكبر واعمق وممتد . . والواقع ان الخيال بعد ان تضع نفسك مراقبة الاهتمام ، يصبح منفذا أمينا وقويا للايحاءات الذاتية .

٥- كيف تتغلب علي التخوف :

الطريقة السريعة : بارتداء ثياب مريحة بقدر الامكان بحيث لا تطبق علي صدرك او بطنك ، وان تأخذ نفسا من غير تسرع او ابطاء وانت تقول لنفسك : «انا نشيط. لا اشعر بأي خوف » . او اية صفة اخري تناسب حالتك الوقتية . ثم تتوقف وقفة بسيطة (ثانية او ثانيتين) وعندما تنتهي من التنفس العميق ، ابدأ بعملية الزفير بهدوء وانت تكرر «نشاطي يزداد ، ولم أعد أشعر بأي خوف اطلاقا» والمدة المتوسطة للشهيق العميق هي سبع ثوان ، واذا أضفنا ثانية للتوقف وأربع ثوان للزفير فان الطريقة الكاملة تتطلب اثنتي عشرة ثانية . واذا كنت قد خصصت لنفسك خمس دقائق فقط لممارسة هذه العملية ففي مقدورك ان تعيد ذلك ثلاثين مرة تقريبا .

الطريقة البطيئة : وهي ان تتنفس مرارا طوال اليوم ، ثم قبل النوم ، وفي الصباح ، عند اليقظة ، وانت في وضع افقي ، وعضلاتك مسترخاه تماما . تنفس بعمق كما هو مذكور في الفقرة السابقة ، ولكن أضف الي الصيغة الاولي منظرا ذهنيا بأن تتصور السبب الذي يحملك علي الخوف وان تقول لنفسك في توكيد «سيان هذا . انني أشعر باطمئنان تام» او شيئا من هذا القبيل . وعندما تخلق عادة الشهيق العميق والمنظم ذلك المنظر الذهني يمكنك ان تتصور كذلك الظروف التي تسببت في الخوف ، وان تتخيل انك تعيشها في امان ونشاط .

تمارين مختلفة من هذا النوع موجودة في أغلب كتب الرياضة النفسية . ولكن لا يمكن ان تعطي نتائج مرضية الا بمساعدة الاهتمام المركز كما اشرنا عاليه .

٦- الدور المفيد للخيال :

عندما تتخيل طويلا بدقة شخصيتك كما كنت تريد أن تكون ، وعندما تري نفسك تظهر مسبقا بعض المواصفات التي تريد ان تنميها ، فانك تستفيد عمليا من الإمكانية الانعكاسية للخيال ، فان التصورات التي تخلقها بهذه الصورة تميل الي ان تحدد في نفسك تغييرات تناسبها . وهي لا تتبخر في اللحظة التي تكف فيها عن تصورها ، وانما علي العكس ، تبقي ، كل ذكرياتك في عقلك الباطن ، وحتي عندما لا تفكر فيها أثناء نومك . وفي كلمة واحدة تؤثر عليك تقريبا .

واذا كنت بتصورك هذا تمتلك درجة من الثقة في النفس ما زلت بعيدا عنها فانك تحس منه بجشع شديد ، تماما كما لو انك اختلقت كل جزئيات المواصفات التي تنتج عنها درجة مشابهة للثقة في النفس ، فلا تخش اذن من تغذية الطموح ، بدرجة كبيرة . ومهما يكن فان التجربة ابانت لي ان ذلك الذي يهدف الي ان يكون رجلا شديد الثقة في نفسه يحرز تقدما اسرع من اولئك الذين يريدون ان يكونوا اقل خجلا فحسب .

٧- الانفصالية :

كيف يتأتي ان يكون البعض كسالي وان يكون غيرهم مناضلين ، ذلك ان الاولين يتصورون انهم عاجزون عن جهود فعالية بينما يري الاخرون مسبقا محاولاتهم يكللها النجاح . وهي مسألة خيال . ولكن في الواقع ان ما من عمل له هدف يضيع عبثا ، وهؤلاء الذين يناضلون هم اذن علي حق تجريبيا . فما ان تسيطر علي خيالك حتي

يكون في امكانك ، بمضاعفة تخيلاتك المحرضة ، اتخاذ مواقف نضالية باستمرار . الاستعداد لاقل جهد لفعالية ضعيفة حتما يصبح بالتمرين استعدادا لجهد كبير وفعالية قوية منطقيا . ثم ان السمة الشاقة للاعمال الانعكاسية تفسح المكان شيئا فشيئا للسهولة .

لا اعرف خجولا تصرف دون كلل او تعب ثلاثة شهور متعاقبة من غير ان يتغير بطريقة عجيبة . والتصرف لا يقتصر علي القراءة ولا استخدام قراءاته كأبحاث للأوهام فحسب ، وانما لكي يتمثل مع ما يتطلب ذلك من مشاق لارشادات طريقة عملية ، وبالمثابرة علي تطبيق تلك العملية يتغلب علي المشاق ، وبذلك تضمن النضالية النجاح . عندما تتصرف عن جهد ، ولنقل عن عمل يتطلب الثقة في النفس ، لانه يستتبع بضع لحظات من الضيق والقلق فذلك لان خيالنا قد غذته افكار متخوفة ، ويبالغ في الدرجة الحقيقية للضيق والقلق اللذين يجب مواجهتهما ، ويقلل في عيوننا استعدادنا لتقبلهما . والنضالية تعمل علي عكس ذلك ، فهي تقهر المخاوف الجبانة ، بل وتجعلنا نستفيد من معاناة التعب بأن تظهره لنا في صورة رياضية .

الفصل الثامن
خجل مابعد المراهقة والتغلب عليه

بين الجيل الحالي ، وهو اكثر انطلاقا من الاجيال السابقة ، هناك نسبة كبيرة من المراهقين ، بل وحتي من الرجال الناضجين يتألمون من انفعالية مفرطة أمام النساء ، ويشعرون بالخجل من الحب رغم اقدامهم وجرأتهم في كل المجالات الاخري . وبعد استيعاب الفصول السابقة عليهم اتباع الآتي .

١- أسباب عامة لخجل ما بعد المراهقة :

يقوم هذا الخجل علي احساس الشاب بالاضطراب عندما يتعامل مع شخص او اكثر من الجنس الاخر ، ويتبلبل الفكر والحديث والسلوك تقريبا طالما بقي هذا الاضطراب العاطفي المذكور . وهذا القلق ، علي العموم ، طبيعي بين سن الخامسة عشرة والعشرين ، علي الاقل ، وعندما لا يتسبب في كبت مفرط ، واذا لم يتناقص حتي يختفي تدريجيا فيجب اعتباره في هذه الحالة مرضا .

وأسبابه عديدة ، واغلبها طبيعية ، فالضعف مثلا يكفي لعرقلة نمو الثقة في النفس عند بعض الشبان . وإدراكهم بهذا النقص الطبيعي يؤثر في معنوياتهم دون شك ، ولكننا نري بجوارهم شبانا اقوياء خجولين جدا هم الآخرون ، والسبب ان الواحد منهم يعاني ، منذ المراهقة من رغبة كامنة . ونتيجة لذلك ، يكون سريع الانفعال اذا ما وجد نفسه امام امرأة . وسمة المجهول وغير المألوف التي يراها فتي يافع في الألفة والمودة بين رجل وزميله له تضاعف درجته العادية من الاضطراب ، وتتسبب في سلسلة شاقة من عدم التوافق . وثمة عامل آخر من الصعوبات التي

يجب معرفتها ، وهو الاثارة الجنسية التي يعانيها والتي يتسبب تأثيرها في ضعف ووهن شديدين ، وفي احلام تدور كلها حول الرغبة والشهوة ، وهذا أمر طبيعي عند كل شاب بالغ .

٢- اسباب عامة انفعالية وثقافية :

لاحظنا في الفقرة السابقة ان الرجل ما ان يبلغ سن المراهقة حتي يعيش في حالة دائمة من الرغبة الكامنة . وهذه الرغبة تتحول بسهولة الي وسواس مثير للقلق تقريبا عند اولئك الذين يضرهم افراط في الحساسية وخيال مفرط الحدة . والانطباعات الناتجة عن المظهر الانثوي تأخذ عندئذ حدة عنيفة وخيالا مفرطا لتفسير اليأس الذهني والكبت والتوتر الشديد ، وهي كلها أحاسيس تسببها له نظرة فتاة وصوتها وضحكتها ، هذا من ناحية . ومن ناحية اخري ، تنحفر مضايقات الفتيات ومعاكساتهن وصدهن وما يتسببن فيه من خيبة أمل في العقل الباطن للحساس ، في صور لا تمحي ، ويتدخل حاجز بينه وبين الفتيات ، حاجز يضئ بشعاع مؤلم كل احساس يأتي منهن . وكم من فتية تملك الخجل منهم لا لشئ الا لان طفرتهم الاولي قوبلت منهن أسوأ استقبال . والايحاء يقوم هو الاخر بدوره الحتمي ، فاذا ما اجتر أحد مرارة هزيمة أقتنع بأن كل محاولة لاحقة ستبوء هي الاخري بالفشل ، ويعتقد عندئذ انه غير جدير بنيل الاعجاب . واذا ما راح يناقش الامر بينه وبين نفسه لا يلبث ان يعلن أمام الجميع سطحية الجنس اللطيف وقسوته . والادب يغذي الايحاءات الذاتية للخجول ، لانه يتقمص شخصيات جميع أبطال الروايات الغرامية الذين ينهارون لمجرد وقوع بصرهم علي فتاة معينة ، أو الذين يعانون من عدم اكتراث النساء بهم او من ازدراء جميلة مترفعة .

وينتج من هذا كله ان الشاب ، بدلا من ان يسعي للاختلاط بمجتمع الجنس

اللطيف ، واكتساب الاتزان الذي ينقصه بهذا الدأب ، يتجنبه بكل حزم ، ويسلك سلوكا عدوانيا ، ويتلقي بالنفور ما يشكو منه بكل مرارة .

٣- الاسباب الخاصة :

عادة بدون خجل يشعر بعضهم بخوف شديد تجاه فلانة من الناس ، بمجرد احساسهم من نحوها بميل شديد ، وعناصر هذا الخوف يمكن فهمها بسهولة ، فهناك أولا ، وقبل كل شئ ، تقدير مبالغ فيه لتلك الفتاة ، هو تقدير ملازم للحب ، ومن هنا يبالغ الشاب مبالغة كبيرة في اهمية الفوز ، ويضخم خياله المرات التي يضمنها هذا الفوز ، والمضايقات التى يتسبب فيها الصد والرخض ، وعندئذ يلى الخوف من الفشل بالضرورة ، ويكفى هذا الخوف لكى يتسبب فى خجل شاب من محبوبته ، فى حين قد يكون من أحب الشبان فى نظر غيرها من الفتيات . والافتقار إلى الهدوء وإلى الإصرار ، وهما سبب أغلب الهزائم الغرامية ، يجعلان الموقف أشد إيلاماً .

والخوف من القلق الذي تكلمنا عنه يمكن ، رغم انه نادرا ما يكون مؤقتا ، ان يستقر تماما ويصبح موهنا حقا . والاوفق اذن في كل الحالات ان تعجل بمعالجته بدقة.

٤- الاسس الضرورية لاعادة التربية :

لنخلق التوازن قبل كل شئ ، وبذلك نكون قد خفضنا في وقت واحد الانفعالية العامة ، والتهيج الوعائي ، باستبعاد الاطعمة المهيجة ، الخطأ الجماعي لزماننا هذا ، وقد أتينا في الفصل الثالث بارشادات هامة في هذا الصدد . ولكن لاولئك الذين تعوقهم انعكاساتهم الجنسية ، لابد من ارشادات اخري ، وخصوصا العدول

النهائي عن الاطعمة التي من مصدر حيواني ، وعن كل مشروب فيما عدا الماء القراح . وهذا الرجيم لا يضعف ، وانما يقوي وينظم . وقد ثبت الدليل علي ذلك بيولوجيا وتجريبيا . والارشادات الزائدة ليس من شأنها إلا بلبلة ذهن الذين يريدون التغلب علي بعض العادات ، والذين أشرت اليهم في الفقرة الاولي ، في حين ان الضروري لهم هو رجيم صحي منشط ومهدئ . والقارئ المصمم حقا علي التغلب علي اغراءات الغريزة ، وعلي النوم بدون احلام مزعجة سرعان ما يفوز في المعركة إذا امتنع عن تناول أطعمة من مصدر حيواني ومشروبات روحية ، واذا ضاعف نصيبه من الفواكه الطازجة والناضجة .

واحدي التنافرات الطبيعية العديدة للطبيعة تريد ان يسبق سن الرغبة امكانية الزواج ببضع سنوات ، وعلي ذكاء الشاب ان يحل هذه المشكلة بأن يتبني طريقة للمعيشة معادلة بما يكفي من القوة للرغبة لكي تتحزب بسهولة مع الارادة .

هذا التوافق الطبيعي يقلل دائما وفورا الانطباع الخاص الذي تحدده البيئة الانثوية ، وبالتالي يحرر الخجول من الانعكاسات المتعددة التي تشوش وضوحه الذهني ، وطريقة حديثه ، وتصرفاته . واذ يغدو أقل تأثرا من حيث الرغبة الجنسية، يصبح حساسا لخفايا الجمال الانثوي ، ويقدر عندئذ صحبة الفتيات ، ويتذوق مفاتن مظهرهن العادي . ولن يكون اقل رجولية ، بل علي العكس ، سوف يكون سيد رجوليته عندما يجد الوقت المناسب ، بدلا من ان يكون عبدا مهانا لها كالكثيرين غيره .

واذا بقيت مسألة التغذية جوهرية فهناك عاملان يساعدان علي الحصول علي الاثار الطيبة المتوقعة ، وهما المعالجة المائية ، شريطة ان تنفذ بكل حرص ، والتمرين العضلي . والاستحمام بالماء البارد تهور جنوني فلابد أن يتعود الجسم عليه بالتدريج . ففي الايام الاولي تتطلب الحكمة استعمال غسول ساخن بدرجة ٢٠ درجة

وبعد ذلك يرش الجسم بالماء الساخن بكثرة ، ثم بالماء الفاتر . أما التمرينات الطبيعية فيجب ممارستها طبقا لمقومات الجسم . ولا يجب ممارستها بكثرة بعد التعب . وممارسة المصارعة ينتج عنها اضرار خطيرة لكل من لم يبلغ نموه العضلي من القوة الدرجة التي يتطلبها الجهد الرياضي عادة .

٥- التنظيم النفسي :

كل التربية النفسية تعتمد علي مبدأ امكانية وانفعالية جهد الارادة . والايحاء الذاتي ، رغم زعم بعض الباحثين ، ما هو الا احدي الصور العديدة للجهد الارادي . واذا لم توجهه الارادة ، فان الخيال لا يدور طبقا للنية الاختيارية . ومن ناحية اخري ، كل تطبيق للايحاء الذاتي ينبع من قرار رزين وطوعي وحتمي لتأجيل اعماله . ومباشرة الايحاء الذاتي بالذات ، وهو التطبيق الذي يقوم بالضرورة علي تزويد الذهن بصورة معينة والابقاء عليها . ومعني هذا اخضاع الخيال لاستخدام القدرة الانعكاسية.

والاستيحاء شئ ، والتصرف بطريقة تمنع حدوثه يكون سخافة كبيرة ، إذ ما بالك برجل يستوحي لنفسه صحة تامة ويتناول المشروبات بلا روية ؟ ومع ذلك فهذا ما يفعله تقريبا عدد كبير من هواة النفسية الذين يبحثون عن الاعتدال والوضوح الذهني ، ويقترفون في نفس الوقت اخطاء غذائية تسممهم وتثقل عليهم وتضعفهم .

واذا كنت مصمما علي التغلب علي الخجل عموما ، وعلي قلة الثقة في النفس تجاه النساء علي الخصوص ، فان اول عمل ارادي لتنفيذ ذلك هو استبعاد الاسباب الطبيعية لها . وقد رأينا فيما سبق كيف يمكن ذلك . فالالتزام عمليا بالقواعد الموصوفة يجب الرجوع اليه مرارا في كل البواعث التي من شأنها ان تخلق في صميم افكارك التغييرات المنشودة ، ففي المكان الاول يجب مزج افكارك بالتصميم

الاكيد العنيد بأن لا تبقي خجولا ، وان تصبح رجلا جديرا بأن يتجرأ بذكاء .
ومن العجيب ان كثيرا من الشباب يشلهم مجرد الخوف من نجاحهم وتغيير انفسهم ، ويعطل جهودهم . ولكن ذلك الذي لا يفلح في استبعاد هذا الخوف نهائيا يكون علي قاب قوسين او ادني من النتيجة النهائية . حاول ان تقنع نفسك اولا بهذه الحقيقة .

انت لا تستطيع ان تفعل كل ما تريد ، وليس في يدك ان تبلغ الامكانيات النهائية . لا انا ولا انت سنفلح ابدا في نيل اعجاب الجميع ، وفي احراز المودة والمحبة من الجميع ، وفي كل مكان . ولكن ما نقصده هنا هو نتيجة عادية فحسب .. حالة من رباطة الجأش والبرود كتلك التي لاحظناها عند القوم دون المتوسط اكثر مما لاحظناها عند اناس متألقين وجذابين . هذا الصفاء الذهني ، وهذه السهولة في التعبير ، وهذا الاحساس بالاستقلالية الداخلية التامة ، كل هذا متاح لك كما هو متاح لاي شخص . وقد يكون لديك احساس بالعكس ، ولكن ذلك الاحساس يضرك ويغدر بك ، وما هو الا نتيجة لعوامل داخلية لارادتك عليها تأثير مباشر ومؤثرات اخري كثيرة غير مباشرة (خصوصا بتبني رجيم صحي) . الشك في النفس يأتي من اكتئاب ، فعامل هذا الاخير كظاهرة نفسية تعاني منها مؤقتا ولا تلبث ان تتغلب عليه تدريجيا .

وأضف الي هذا الايحاء الذاتي اليقيني الذي ينبثق مباشرة من الجشع .

تصور انه لا يليق بك ابدا ذلك الاضطراب الصبياني البغيض الذي يغنيك ويزعجك في آلاف الفرص ، والذي من غيره تعيش في اتم بهجة وسرور . شجع نفسك ذهنيا ضده . واظهر عداءك وارادتك الحازمة لكي تتخلص منه . لا تحاول صياغة عبارات جميلة ... بل الجأ الي عبارات تلقانية تعبر عن احساسك حقا : « ان ضميري يتمرد . ليس من المعقول ان اخضع رغما عني لهذا الانطباع الضار .. أستطيع واريد هدوء واتزان أفكاري ، وكمال حضور ذهني ووسائلي الصرتية امام

اي شخص مهما يكن . ان الثقة في النفس صفة أشعر انني مصمم علي الحصول عليهـا بأي ثمن . وان انطبـاعـيـتي قـد اضـيـرت بما يـكفي ، واريد ان ينخفض هذا الضرر كل يوم وبسرعـة . اريد ان أشعر قريبا بأنني حر ومستقل ورابط الجأش ، حتي امام أشد الناس شهرة بالوقار والهيبة » .

وهكذا ترسخ في عقلك الباطن ان الضيق او الاضطراب قد اصبحا بالنسبة لك انفعالات غريبة وسوف يصبحان كذلك فعلا .

ولكي لا تترك مجالا لنوبات الشك ، ولكي لا تحجب الخيال عن الاحلام ، منفذ الغريزة ، فلابد من توزيع الاربع والعشرين ساعة اليومية بين العمل وبين الراحة والاستجمام ، وبين النوم . واذا تم هذا التوزيع قبل أيام كثيرة فانه يسمح لك بتركيز اهتمامك كله لتحقيق الاهداف المنشودة ، بذلك تعتاد علي المضي قدما نحو الغاية دون اي تردد ، تكون ارادتك قد نمت وقويت بحيث تستطيع مواجهة كل الاحتمالات ، وبحيث اذا حان الوقت للقيام بزيارة او بلقاء أحد او بالاختلاط بمجتمع ساعدتك آليتك الفيزيولوجية التي تكون قد انتظمت جدا .

ومن اللائق ان نرضي أبدا بالتهرب من لقاء ، او بالاحتجاب وعدم الظهور في اي مكان . واذا أيقنت انه لابد من تواجدك وسط مجتمع غفير من الناس فامض اليه مباشرة . واذا ما كنت لا تزال تشعر بخوف او باضطراب فهذه فرصة ثمينة لكي تحاول السيطرة عليهما . كل جهد تبذله لكي تتحكم في نفسك بكل ثبات عندما تكون وحدك تزيد فاعلية الجهود التي ستبذلها لكي تكون سيد نفسك امام الغير .

٦- اعادة التربية الذهنية :

السحر الادبي من ناحية ، والشئ المبتذل من ناحية اخري ، يخدعان في نفس

الوقت الحساسية والخيال فيما يتعلق بالمرأة والحب . فهما يحجبان سماتهما الحقيقية ومظاهرها الصحيحة . ولكي نحصل علي معلومة صحيحة عن هذه السمات ، وتلك المظاهر فلابد من استبعاد عوامل ثقافية عدة للانطباعية والاستئناس بالواقع ، فبالتزود بالعلوم الفزيولوجية المحددة ، وبالقابلية علي تمييز ميكنة الحياة الداخلية من خلال الظواهر الخداعة يقل الخضوع شيئا فشيئا للمظاهر الخارجية والاهتمام بتمييز وتحديد مركبات كل شخصية ، وتحليل ظواهرها ، واكتشاف اذواقها وميولها ومشاعرها وقابليتها واستيعابها للحياة سرعان ما تطرد الخجل غير المعقول . سحر التحليل مفعوله كمفعول الترياق تماما .

وقد رأيت بين الجنسين ، اناسا يفتقرون للثقة في النفس يتحمسون لدراسة علم الدماغ وعلم الفراسة وعلم قراءة الكف ، الي حد انهم وجدوا من انفسهم الجرأة للاتصال ببعض المشهورين في هذه الدراسات ، وذلك لتحليل شذوذ أمخاخهم وسمنتهم وقراءة طوالعهم من ايديهم . زد علي ذلك انك ما ان تحصل علي قليل من المعرفة في علوم الملاحظة حتي تصبح جذابا جدا . ثم انها علوم تؤهلك للاستقصاء والتنبؤ .

ولكن ثمة عنصر مقلق طبعا ، فما ان تشتغل بالتنبؤات حتي لا تلبث ان تجد نفسك امام سيل من الاستفهامات ، مما يجعل الامر مملا . وفوق ذلك ، ان انت استطعت ، بعد دراسة دقيقة جدية ان تتبين الصح فانك تخاطر باغضاب الفضوليين بصحة التشخيص ، واما بالظهور بك لست علي درجة كبيرة من الذكاء اذا انت بمت التشخيص . وأفضل طريقة لعلوم الملاحظة تعتمد علي تطبيقات تطبق في صمت ، خفية عمن تلاحظهم . وهذه التقييمات الصامتة تزودك في كل فحص بالسمات الرئيسية للشخص المعنوي ، وعليك أن تنظم موقفك ببراعة كافية لكي تضمن استقبالا حسنا .

٧- فن الاقناع :

عندما تدخل صالونا ، او عندما تلتقي بأحد وفي نيتك تطبيق التحليل النفسي فان الافكار البيانية للخجل تغزو مجال ضميرك بسهولة . وفوق ذلك ، اذا كنت مصمما علي ممارسة سيطرتك الشخصية فستكون رجلا آخر تماما ، غير ذلك الذي كنته في الوقت الذي كنت تخشي فيه مجرد الانتظار ، فان وضعك الذهني سيكون قد قلب الموقف . كيف تتمرن علي السيطرة علي من حولك وعلي كل احد والتأثير عليهم ؟ أن النية الصادقة لقيامك بدورك بدور الوسيط ، وليس بدور الجامد ، هي مفتاح عقدة وسائلك للسيطرة والتأثير . ولاحظ اننا حين نتلقي انطباعا ، حتي من اكثر الناس تفاهة ، تسجله ذاكرتنا وتظل ذكري جميلة تقريبا نحفظها عنه . انت ايضا لك تأثير خاص ، ومعدلاته تتوقف عليك . وهي تتوقف بطريقتين مختلفتين .

أولا : يمكنك ، بتمرينات خاصة ، وباتخاذ المبادئ المحددة ، ان تنمي ، خفية عن الجميع ، المواصفات التي تضفي علي الشخصية جاذبية . وقد قال بعضهم ان الرجل مغناطيس ، يريد بلا وعي السيطرة والتأثير . ثم انك ، بطريقة مسلكك وتعبيراتك وتصرفك أمام الغير تستطيع ان تلاحظ ما يجذب ويشد الانتباه وان تتجنب ما يثير بطريقة منفرة .

والتعليمات التالية ستزودك بنتيجة فورية تقريبا .

- الهدوء اساس القاعدة الضرورية لمغناطيسية شخصية منسجمة . كل علامات الاهتياج تشوه الانطباع الذي يتصاعد من اية شخصية . التحرك باستمرار والتعبير بالاشارات والتكلم بسرعة ، واستخدام عبارات التعجب باستمرار ، وخصوصا العبارات الصاخبة ، والارتعاد لأقل شئ ، وابداء ما يدل علي نفاد الصبر والعصبية مرارا ، كل هذا يكدر اعصاب الغير . وعلي العكس ، ينبعث من الرجل الهادئ بريق جميل يضفي عليه رقة وظرفا . راقب نفسك اذن بطريقة تفرض علي حركاتك

وتعبيراتك ونظراتك هدوءا تاما . وكن متزنا كذلك في تعبيرات وجهك وحديثك . ولا تبد لهفة او نفورا ازاء أي احد . وعندما تريد ان تظهر لشخص المودة الخاصة التي يوحيها اليك فدعه يسمع ذلك في كلمات رقيقة حلوة . وبهذا تتحاشي ان يتخذ الحديث مجري بغيضا اذا لم يتقبل من يستمع اليك كلماتك . واذا بدا أنه لم يتقبلها فورا فلا تبد اي سخط او استياء . اعد ايحاءاتك الرقيقة مرة ومرة ثم انتظر . ان السر الاكبر يكمن في ان تتحدث في المناسبة عندما تعرض ، وان تترك الامور تجري في اعنتها بعد ذلك . ومساواتك للجميع في رقتك ومجاملتك سترغم الذين تحلهم في فكرك مكانا خاصا علي مبادلتك رقتك ومجاملتك .

وقد ثبت من آخر تحليل ان الهدوء يبطل تماما المضايقات والسخريات التي لا هم لها الا بلبلته . وكل هجوم تواجهه برد هادئ وبدون اكتراث يرتد الي ذهن صاحبه ويخيب أمله .

والنظرة الجذابة لا تستخدم قسوة ولا مجانة ولا غرورا مسيطرا بعنف واجبار ، وانما تستمد سحرها الفاتن من هدوئها ورقتها واصرارها الرزين . ولهذا السبب يطالبون في الدراسات الخاصة بتمرينات هدفها تقييد الحركات الجفنية ، فخلف النظرة هناك الارادة . وعندما تنمو هذه الاخيرة بما فيه الكفاية ، فان العيون تحوز تعبير الثقة في النفس والصلابة الذي يحير المنافسين ثم لا يلبث ان يأسرهم شيئا فشيئا .

الفصل التاسع
المواصفات المؤدية إلي الثقة بالنفس

بعد الحصول علي درجة عالية من الثقة في النفس ، سيريد القارئ دون شك زيادة امكانية وتقوية سلطته وسيطرته علي نفسه بأسس جديدة ، وسيحرز عندئذ بسهولة تقدمات جديدة بتطبيق الارشادات التي نقدمها في هذا الفصل .

١- العزم :

اكثر الناس خجلا يتشجع تلقائيا عندما يشعر بجشع او نفور معين ، فنراه في حالة الجشع يتصرف ، للحصول علي ما يتمناه ، بحزم ورباطة جأش يثيران دهشة جميع معارفه . ويبدي في حالة النفور نشاطا لا يتوقعه منه احد لكي يتجنب ، ويرفض ويقاوم مالا يروق له . وفي كلتا الحالتين يبدي دليلا علي العزم ، ذلك أن لديه مفهوما واضحا وقويا وحازما عما يريد ، وعما لا يريد .

والحد الاقصي للثقة الدائمة ، (وليس للثقة العرضية) يكتسب اذن بسهولة ووضوح ، ما دام من يهمه الامر قد عرف ما يريد وما لا يريد . وبمعني آخر إنه ما دام قد حدد بكل وضوح الغرض الذي توجهه اليه جهوده في الحياة الاجتماعية .

وفي الحياة الخاصة فقد يتحكم في منبع لا ينضب من الافكار والدوافع الجريئة .

يشعر الانسان الموهوب طبيعيا بنوعين من الدوافع .

الاول دوافع خاصة بنشاطه الاجتماعي والخارجي ،

والثاني دوافع خاصة بنضوجه الداخلى : الحياة العملية ، وقدرة التملك من

ناحية ، والحياة الثقافية والروحية من ناحية اخري . هذان هما القطبان اللذان يتمركز حولهما االفكر والعمل . ويمكن لاحدهما ان يتزامن مع الاخر علي كل حال ، او ان يكمله . وفيما يتعلق بالناحية العملية والمنفذة ، فان منبع وسائل العيش ، باعتباره اقوي خميرة من العزم والثبات انما هو مثال للكمال ، او علي الاقل للاستقامة . اولئك الذين يحاولون بكل جهدهم ان يصبحوا قيما وكفاءات لا يستطيعون البقاء وجلين وخجولين ، انما هم مدفوعون للمضي الي الامام ، ثم انهم يستفيدون دائما من اعتبار خاص ملائم لظهور الثقة فى النفس . وحيث أن من الواضح ان كل واحد منا ، بسبب قابليات فطرية ، موهوب لعدد محدد من المهن ، مع استبعاد كل المهن الأخرى ، فإن مسألة التوجيه المهنى تأخذ هنا كل أهميتها . وأى خجول يزداد خجله إذا ماوجد نفسه مضطرا لمزاولة عمل يومى يتعارض مع ميوله وقابلياته ، لأنه سيسمع حتما من يؤكد له انه دون المتوسط ، ولكنه يتشجع بمزاولة عمل يتآلف مع وسائله .

كل الاضطرابات تقريبا ، ومنها الخجل ، مصدرها عدم التآلف بين الشخص وعمله . وهذا التنافر يحطم الانطلاق نحو هذه الاستقامة ، ونحو الكمال الذي تكلمنا عنه ، واذا انعدم الانطلاق الحماسي فان التردد والاحباط يستقران . وتمييز افضل طريقة ينبثق من تحليل دقيق للظروف النفسية . وكثيرون من الرجال يستطيعون تحليل انفسهم بما فيه الكفاية . اما الاخرون فانم يستفيدون من استشارة اخصائي . وليس لهذه القاعدة غير استثناء ، وهو نادر جدا ، ونعني به حالة الشخص الذي يؤهله تفوقه لنوع من الانجازات ، وهو امر مفروض عليه منذ الطفولة باهتمام ورعاية المحيطين به . ولكن الحذر كل الحذر ، فان الذوق والقابلية شيئان مختلفان تماما ، اولهما لا يستتبع الثاني دائما .

واذا كان من المهم معرفة النفس وتوجيهها فيما يتعلق بالعمل المفيد ، فليس هذا

بأقل أهمية فيما يتعلق بالتطور النفسي الذي ينبع من الحياة الداخلية ، وإلا فإن المرء يخاطر بالتورط في طريقة تشخن فيها عناصر الحساسية التي غلها[1] .

تحليل النفس لمعرفة انفسنا وتبيان ما يمكننا عمله ، وتجديد اختيارنا ، من بين الاحتمالات التي نتوقعها علي الامكانية التي توحي الينا بنشاط اكبر . فلا شئ يساعد المعنوية ويقويها أفضل من التحليل النفسي .

٢- الوضعية :

الوضعية هي ان يعرف المرء ما يريد ، وان يحقق ويستخدم الوسائل الاكيدة للحصول علي مبتغاه ، واعتبار كل صعوبة عنصرا من عناصر المشكلة التي يريد حلها ، وكل فشل دليلا يدفعه الي تغيير اسلوبه دون ان يعير اي اهتمام لنفاد الصبر او الاحباط . هذا النوع من الفلسفة العملية تعوده علي التغلب علي انطباعاته ، وخاصة امام الغير . لنفرض انك تريد الحصول علي شئ ، وان ذلك الشئ لا يمكن الحصول عليه الا باجراء خاص ، فاذا كنت ايجابي الروح فان فكرتك المسيطرة ستطوع لها كل الافكار الاخري للحصول علي الهدف الذي تسعي اليه ، والي افضل طريقة لكي تتقدم وتبرهن علي ذلك . والسمة الملة للاجراء او احتمال استقبال غير ودي لن يحتلا غير مكان ثانوي من همومك ، فما أن تواجه الشخص الذي تريد استمالته إليك أو إقناعه حتى تصر على فكرتك وعلى تصميمك لتحرز فوزا رغم كل ما يمكن ان يعترضك وستعرف عندئذ كيف تبدي أصرارا عنيفا . واذا اضطررت ، رغم كل تخطيطك وتدبيرك الي الاعتراف بالفشل فستكون مدركا بأنك لم تقصر في نضاليتك ، ثم انك لن تعتبر فشل اليوم الا فشلا مؤقتا . وبدلا من ان تبدد وقتك وقوتك الذهنية علي التحسر ، ستحاول علي الفور وستجد حتما وسيلة اخري لبلوغ هدفك . ومهما يكن الوسط الذي تمضي اليه ، ومهما يكن الشخص

الذي ستتعامل معه فان كل اثر للخجل سيختفي في نفس اللحظة التي تشعر فيها بانك مقتنع بالدور المحدد الذي تضطلع به في كل المهن التي تتطلب الثقة المطلقة والضرورية ستري كيف يركز الرجل الايجابي كل قواه وملكاته في سبيل النتيجة التي يريد الوصول اليها . فالسمسار مثلا يفكر ويتكلم ويتصرف لكي يعقد صفقة ، ويتقبل بكل هدوء الصدمات وخيبات الامل والرفض ، ولا يكون لكل ذلك من تأثير عليه الا شحذ همته ، فهو يعرف ان القليلين ممن يحاول اقناعهم مصممون علي عدم الشراء ، وانه مصمم بدوره علي ان يبيع لهم . ونتيجة لذلك سوف يحصل علي ما يريد في معظم الحالات ، شريطة ان لا يتراجع ، فخلف ابتسامته وهدوئه وصبره وكلمته الحلوه ارادة قوية صلبة ، لان لديه هدفا معينا ومحددا .

٣- الفطنة والاسلوب :

كل نية محددة ومستوعبة بوضعية تقود الذهن لاعداد خطة للتنفيذ . وسواء كان ذلك متعلقا بمشروع يتطلب نفسا طويلا أو ببرنامج سريع للتحقيق ، فان سلسلة من المبادرات المتناسقة والمجهودات الجدية يجب ان تواجه منذ البداية ، في خطوطها العريضة اولا ، ثم في تفاصيلها الشهرية او الاسبوعية او اليومية . وهذا النظام الفكري يقوي الارادة والثقة الداخلية والخارجية ، وأهميته من حيث النجاح له علي كل حال تألق الوضوح .

كل الوسائل المرتجلة التي نمتلكها تنمو من جهة نظر الشمول ، ومن حيث الدقة كذلك ، وبأحسن ما يكون من وضع الخطة الاولية طبقا للتوجيهات التي تفرغت منها . ولكي نقدم مثالا بسيطا جدا علي ذلك ، وخصوصا في مسألة الثقة بالنفس،لنقل ان روح البديهة تنشط اذا أعددنا ذهنيا لقاءاتها وزياراتها ومساعيها، الخ ...وهذا مفهوم طبعا، ففي أثناء الاعداد تتولد آراء معينة ، وتنحفر في الذهن،

ثم لا تلبث هذه الاراء المولدة ان تصبح في اللحظة المناسبة ملهمة لاراء ظريفة لم يكن في الاستطاعة الحصول عليها من غير الاراء الاولي .

التروي والفطنة معناهما توضيح الموقف الذهني الذي سنتخذه كلما سنحت ظروف المستقبل ، ومعناهما كذلك تحديد موقف طبيعي معين سوف يظهر عندئذ تلقائيا .

ولكي تبحث بدقة عن وسائل وموارد وامكانيات العمل طبقا للنوايا المختارة والتي استقر عليها الرأي ، فان افضل شئ هو الانفراد في مكان صامت تماما ، وتركيز الفكر في المسألة التي تحتاج اليها ، فتسجل ما يعرض لذهنك ، ولو في غير ترتيب ، ثم تقرأ ما دونت وتنسقه بعد ذلك . وهذا معناه ترتيب الافكار ، وكل ما يسببه نقص الثقة في النفس من انزعاج سيصبح سهلا بالتبصر والفطنة . والتعود الوحيد لهذه الفكرة قد يكفي للتغلب علي أسوأ حالات الخجل .

معرفة ما تريد تماما ، ولماذا تريده ، والصعوبات التي تواجهها ، وكيفية التغلب عليها ، وتوقع كل مؤثراتها المتتابعة التي يمكن ان تستتبع قرارا وعملا وموقفا وكلمة ، لا يمكن لاي تمرين ان يقوى الطبع وان يشجعه خيرا من ذلك . أما ذلك الذي يحبطه مسبقا مجرد حسبان العقبات أو الاضرار المحتملة فسيكون معقدا امامها . اثناء تطبيق العمل ، ومن الافضل اذن أن يتوقعها ، فالامتناع افضل من معركة يتوقع الانسان فيها الفشل حتما . ولكنني أوجه كلامي هنا لهواة عقيدة النشاط المصممين علي الجهد مهما يكن ، والراغبين في تزويد انفسهم به للمقاومة بصورة افضل .

٤- الكمال النفسي :

نشاط النفسية البشرية يستقر ويتدعم باتفاق الفكر الذي يستوعب الارادة التي تتصرف . ويتناقص ويضعف عندما تتعارض النوايا والقرارات مع العمل

والتصرفات . ولذلك ، فان الشخص الذي وهبته الطبيعة بذكاء حاد ، ويعجز عن التوفيق بين أعماله وفكره الاختياري يفتقر الي الكمال النفسي ، هذا هو السبب في اننا نري كثيرا من الخجولين يتمتعون بالذكاء في حين ان الثقة في النفس لديهم تحترز كثيرا مع عقل دون المتوسط تغذية ارادة ثابتة ، وعادة تنفيذهم لما قرروه وصمموا عليه ، وتطويع سلوكهم لاضواء تميزهم بنميان النشاط النفسي ، وبالتالي الثقة في النفس .

وهذه العادة تكتسب بالاهتمام والجهد ، يجب اكتسابها تقريبا هكذا دائما ، لان من الطبيعي جدا للضعف البشري ان يستسلم للسيطرة بالايحاء ، او لوجود عقبة عندما تأتي اللحظة المناسبة لتنفيذ ما عزم عليه . عدد كبير من الناس يفكرون علي غير هدي ، ويتصرفون كذلك ، فيفقدون شيئا فشيئا ثقتهم في قدراتهم علي الالتزام بشئ والامتناع عن شئ آخر في لحظة محددة ، وينعدم عندهم الاستقرار الذهني ، حتي عندما يشعرون بحاجتهم الملحة اليه في بعض الظروف الحاسمة مثلا ، لان افكارهم من ناحية ، وارادتهم من ناحية اخري ، عرضة للاعتراضات التي يتلقونها من الاشياء المادية او من هيئه تعبير .

ويلاحظ ان كل الجهود التي نادينا بها في الفصول السابقة ، من مختلف وجهات النظر ، لاستبعاد اسباب الخجل واكتساب الثقة في النفس تساهم في الكمال النفسي ، ولكن اذا أردنا تطويره حتي آخر درجاته ، فمن المناسب ان نضع في مخططاتنا خطة للعمل في كل مراحل الحياة ، من حيث النقاط الصغيرة والنقاط المهمة التي نكون قد أمعنا التفكير فيها مسبقا واتخذنا قراراتنا بشأنها . وحالة الاستحالة المطلقة ، ثم تلك التي تتطلب ، في اللحظة الاخيرة ، تعديلا جديدا جبريا لتحسين القرار الاول هما الحالتان الوحيدتان اللتان تسمحان لطالب عقيدة النشاط بالخضوع .

فليعترف اذن بأنه يقبل دائما الجهد الذي يظهره له ضميره بأنه ملائم ومثمر ، ثم يقوم بهذا الجهد بنشاط رغم كل ما يمكن ان يدفعه الي تجنبه . ولعل القارئ يجد انني أسرف في استخدام كلمة جهد ، ولكنني أسوقها لغرض بالذات ، لان الكلمة والشئ ما هما الا حجر عثرة امام كل التعديلات الطوعية التي يبذلها ، إما لطبعه وإما لظروف الحياة التي يجد نفسه في خضمها . وقد تعبنا جميعا لكي نتعلم حروف الهجاء ، ولم تعد القراءة تتعذر علينا اليوم ، وسددنا الضريبة الحتمية التي تضمن لنا امكانية المعرفة ، واكتسبنا وسيلة اثراء معلوماتنا وتسلية مخيلتنا ، والتعب الذي نعانيه اليوم لتقوية كمالنا النفسي ، علينا ان نعتبره الضريبة التي يجب ان نسددها لكي نتمتع بعد قليل ، باحدي تلك الارادات التي لا يمكن زعزعتها . وليسمح لي القارئ بأن اضيف ، لنكن سعداء بمعرفة وسيلة السداد واستخدامها لان كثيرين يجهلونها ، وكثيرين غيرهم يعرفونها ويرفضون استخدامها.

٥- قوة التحمل

رأينا في الفصل الثاني أهمية التحرر من العوائق العضوية لاحراز الثقة في النفس . وما أن يستقر الكمال الطبيعي ، وليس قبل ذلك ، حتي يمكن ان نطلب من العمل العضوي عنصرا جديدا للثقة في النفس . وهناك احساس بالتشجيع المعنوي يصاحب ويتبع دائما النضال ضد المقاومات الطبيعية ، وبذلك يخرج الخجول قويا بعد جلسة رفع اثقال ، اذا عمل بصدق ونشاط . ونظريا ، فان كل الالعاب الرياضية تتبع نتيجة مشابهة . ولكنني أنصح برفع الاثقال لان التجربة أثبتت ان هذا النوع من العاب القوي هو الافضل للخجولين ، لانه يستبعد كل انفعال واهتياج ، ثم انه يتطلب اوضاعا خاصة ، ويقتضي جهدا هادئا ، بعيدا عن الجنون المستعر . ويجب علي المبتدئين طبعا الاسترشاد بمدرس جدي ينظم تقدم عملهم حتي يتجنبوا

علي وجه الخصوص الافراط في التعب ، وهو افراط يرهقهم ويولد النفور عندهم .

وعلي العموم ، فان الذي يريد الثقة في النفس لابد له من ان ينمي قوته العضلية ، وقوة تحمله ، والحياة غالبا ما تزود الحضر بالفرصة للمشي وللرفع وللحمل ، هم يسولون لانفسهم اهمال هذه الفرصة لان مفهوم الكد والتعب وحده يرقي اذهانهم ، وينسون ان الكد العضلي يقوي ، وان الدأب علي العمل يقلل التعب بالتدريج ، تلك التعبية التي يشكو منها المصابون بالنوراستانيا بعد ان اكتسبوا بكل عناية قوة الجمود .

وهناك طبعا شبان اقوياء جدا يشكون من الخجل . ولكن الخجل عندهم يتغير تقريبا . دائما بطريقة تلقائية ، وبسهولة علي كل حال ، اذا ما واجهوه بمقاومة منظمة ، والجيرة الاستبدادية ، واللوم المستمر ، والمزاعم المهينة المتكررة تكفي لكي تحيل اشد الاطفال قوة الي فتية وجلين . ولكن الايحاء سرعان ما يعيد للضعفاء رباطة الجأش العادية التي افتقدوها مؤقتا .

بعد ان تكتسب تحمل المجهود العضلي ، عليك ان تعمل لصالح التحمل الذهني . وفي المكان الاول تنمية قدرة الاهتمام الواعي وتركيز الذهن . وذلك الذي يعرف كيف يركز ضميره طواعية علي موضوع محدد ويبقيه عليه يسدد عليه بسهولة منفذ الافكار – أو الانفعالات الطفيلية التي تنبع منا أكثر ظواهر الخجل ، والتدريب المتزامن ، مع الامكانيات الطبيعية والذهنية يساهم بقوة في استقرار المعنوية ورسوخها . وكل امرئ تزداد ثقته فى نفسه يتألق فيه الاحساس بأن إمكانيته تزداد في كل المجالات . والعكس ليس اقل صحة ، فعلي اثر الانحطاط الفيزيولوجي او النفسي يستقر الاكتئاب طواعية ومعه الخجل وهنا ايضا يمكنه ، بل لابد له ان يتصرف وهو علي يقين من استعادة قواه ولهذا ، لا تيأس ابدا .

٦- توازن الشعور الجماعي للجسم :

القلق الداخلي والاكتئاب لا يساعدان الثقة في النفس ابدا . الراحة الفيزيولوجية والاحساس بتقوية الطاقة المتلازمان باتزان تام يهيئان بالطبع لرباطة الجأش . وقد تكلمنا في الفصل الثالث عن الاساس في فنية تحديد جميع عوامل الشعور الجماعي لجسمك . ولنر الان كيف تعمل لكي تجهز دائما احتياطي الطاقة الذي تنبع منه الشجاعة .

يجب المحافظة علي نومك اولا : المحافظة عليه من افراطات العمل ومن العصيان ، فان الارق ، سواء كان طوعيا او غير طوعي يستنزف حقا منابع الطاقة الحيوية بصورة سريعة تقريبا . اما الذي يصمم علي القيام بعمله أثناء النهار فلن ينتقص شيئا من راحة لياليه . ثانيا : أن يمتنع عن تناول السميات ، وخلاصة المشروبات الروحية ، مهما يكن نوعها . علماء الاجتماع يرفضون الكحول طبقا لمبادئهم الاخلاقية . والرجل الحذر يمتنع عنها حفاظا علي صحته وعلي جسمه . وان تدفع توعكات مباشرة وأياما مقبلة حافلة بالاضطراب والقلق ، وانحطاطا بطيئا ومؤكدا ، فهذا ثمن باهظ جدا لمتع قصيرة الاجل ولمسرات مشكوك فيها . ثالثا : ان تواجه بكل نفور شديد كل افراط مهما يكن ، سواء كان افراطا في النشاط او افراطا في اللهو ، فالعمل الهادئ المتزن والمنسق والذي تتخلله راحة كافية يقوي وينظم . اما النشاط العنيف المستعر والذي يتبعه ، بدلا من الاسترخاء والاستجمام العاب عنيفة فيتسبب في شل الكفاءات العليا ، وفي الشيخوخة المبكرة .

كل منا ، باعتباره جهازا عضويا حيا ، ومولدا للسائل العصبي ، يصدر عادة كما يوميا من الطاقة الاساسية . فلنعتبر هذا الدخل النشاطي كرأسمال ولا ننفق منه أكثر من اللازم . هذه هي الوسيلة الوحيدة لتجنب كل قلق وكل عجز .

٧- عادة التشاور العقلاني :

دون اي مفهوم نفسي ، يمكن لاي امرئ ان يدرك ان فيه كائنا عاقلا وآخر محرضا . وما ليسا علي وفاق دائما . وطالما لم يخضع الثاني للأول ، بمجهودات متكررة فانه يعوقه في كل المناسبات . وفي الخجل مثلا ، فان الكائن العاقل يريد أن يتغلب على القلق الذى يحس به الكائن المحرض ، ولكن هذا الاخير ، متمرد بقدر ما هو حساس ، يفلت من كل سيطرة الارادة الواعية.

وكما في حالة تربية الحيوانات البرية ، فان ترويضا دقيقا يسمح بالتغلب علي الكائن المحرض شيئا فشيئا ، واخضاعه للنوايا الواضحة ، انا المتعقل . وذا الترويض يحتاج لنفس طويل ، ويتيح الفرصة للقيام به باستمرار . ويكفي للمرء ان يراقب نفسه ، وان يستبدل الافكار والكلمات والاعمال المحرضة بأفكار وكلمات وأعمال أختيارية . ومراقبة المرء لنفسه تساوي مراقبة يقظة لـ أنا المتعقل علي الاخر. ويعطي سلطة للاول علي الثاني . وهذه السلطة تظل باقية حتي عندما يتعلق الامر بأن يتمالك نفسه أمام الغير ، او بأن يتصرف بثقة رغم عدم احساسه بأنه غير مستعد لذلك .

الفصل العاشر
الثقة في النفس المحققة

ثقة تامة في النفس امام الجميع ، وثقة متأملة في احتمالات نجاحها ، استعدادان داخليان لا غني عنهما لمن يريد ان يشق طريقه وسط المنافسات الحامية للحياة الحديثة ، وكل منهما تكتسب بالجهد العقلاني .

١- كيف تستبعد المخاوف التي تمتص الطاقة :

يمكن للشاب الذي يمتلك الثقة الطبيعية او المكتسبة ويفتقر الي الثقة في النفس ، والي كفاءاته ، والي المقدرة علي انجاز مهمة تحتاج الي نفس طويل ، ان يصل الي موقف بالذات ، او ان يضطلع بالواجبات التي يتطلبها هذا الموقف كما ينبغي . الاعتداد بالنفس نادرا ما يؤدي الي الغاية . ولكن الشك في النفس لا يؤدي اليها اطلاقا . وبين الضدين ، ونعني بهما ، التصور لمجرد الغطرسة انك تستطيع النجاح بسهولة ، والخوف من الفشل ، كل الخوف ، هناك مكان وسط ، وهو مواجهة الفشل بدون انفعال ثم المضي الي الامام من جديد .

والتأكيدات المطلقة مرفوضة لنا جميعا ، ولهذا يجب ان نتعلم كيف نتجنبها ، وكيف نتصرف ، مع محاولة ضمان الحد الادني للنجاح ، وعلي كل حال ، فان اولئك الذين يشكون في انفسهم ، غالبا ما يكون لديهم الاستعداد لاداء البرنامج الذي يترددون أمامه ، ولكن الجرأة وحدها تنقصهم .

ومن بين الاصوات التي تولد الشك ، هناك سبب جوهري اسمه الفتور او

اللامبالاة، وهو غياب الجشع بالمعني الذي ذكرته في الفصل الثاني من هذا الكتاب.

ان كثيرا من الرجال يتمنون التملك او بلوغ نتائج تروق لهم كثيرا ، ولكنهم لا يشعرون بذلك الجشع الجارف الذي يشد كل الموارد الطبيعية والمعنوية للعمل . وفي آخر تحليل ، ظهر ان الفتور او عدم الاكتراث ينمان اما عن ضعف ينبغي الاسراع بعلاجه قبل كل شئ ، واما عن كبت تسببت فيه التربية الاولي بتدريس ناقص او بجبيرة مجحفة ، والانسان الطبيعي تقريبا ، حتي اذا لم يكن موهوبا تماما ، يبدي طموحا ، محدودا او متسعا ، حازما دائما ، لان ميوله وقابليته واحساساته تبلغ درجة من القوة تكفي لكي تتيح الفرصة لافكار قوية جريئة .

وفي المكان الثاني ، يجب ملاحظة شعور النقص عند الرجل الرزين الذي يؤثرفي نقص كفاءاته المحققة أو نقص معلوماته ومعرفته ، ولكن الكفاءات تنمو ، والمعرفة تكتسب بالمران والدراسة ، وكل منهما سهل المنال له ، شريطة ان يعمل بدقة ونظام ، وكل منا يمر بمرحلة رائعة ، بين اليوم الذي ولد فيه ، والذي بدأ يتهجي في الحروف الابجدية ، وبين ذلك الذي خرج فيه من الفصل ، هذه الثقافة الاولية تمد ذهنه بوسائل فكرية ، وعلوم يحصل عليها بمثابرة بضع ساعات يوميا ، ويمكننا دائما بعد ذلك أن نطلب من العمل نتائج جديدة مماثلة لنتائج الدراسة . واذا ما تمرن الاهتمام والذاكرة والارادة ومرونة الذهن والبراعة التمرين المناسب ، كل في حقل امكانيته الحالية ، فان كلا منها يزداد نشاطه اكثر فاكثر ، وبذلك يستطيع كل امرئ ان يصبح جديرا بالقيام بأمور تتعدي ، اليوم ، وسائله .

واخيرا فان البصمة التي يتركها الفشل ، او خيبة الامل في الذهن تكفي احيانا لا ستقرار الجمود ، ولعلاج ذلك ، يجب مقاومة السبب بكل جهد ، من منا يقبل الاستسلام لمشاعره دون أية مقاومة ؟ ... لا احد .

وبعد امعان الفكر والتروي لن يبقي أحد أسيرا لذكري بسيطة ، محاولة او اكثر من محاولة دون نتيجة معناها اما عدم كفاية الوسائل المستخدمة ، واما عداء العناصر الخارجية . والتحليل الدقيق لتلك الوسائل والعناصر يتيح لنا ان نفهم لماذا لم نتصرف التصرف الصحيح ، كما يتيح لنا ان نبحث عن طريقة أخري لكي نعمل من جديد ، فعالية . هل تعلم ان الذين يفلحون من اول مرة هم الاستثناء ؟ ان الغالبية يجب ان تجدد محاولاتها قبل بلوغ الهدف وقبل عبور الحلقة التي تبدأ من الحماس الي خيبة الامل والتي تتكرر مرارا كثيرة تحت ظواهر اخري . والتجربة الايجابية تكتسب هكذا ، وعلي كل حال فان بعض النتائج تتطلب مجهودا غامضا ، معلبا وممتدا ، وأضيف الي هذا ان مثل هذا الاصرار ينتج ٨٠ ٪ حتي اذا كانت الصعوبات شديدة والمواهب دون المتوسط .

٢- امكانياتك الحالية والمستقبلة :

اذا كان التقييم الحالي لمستوي كفاءتك ومعرفتك وتجربتك يحملك علي التأكد من انك لست قادرا بعد علي تحقيق ما تريد ، فلماذا تعتبر نفسك انك غدوت في حكم العاجز ، وانك لا تستطيع انجاز شئ بعد . ان امكانياتك لا يمكن ان تستقر علي حال ، وفي مقدورك ان تحسنها . وامكانية التنمية والكمال تبقي مفتوحة امام الجميع ، وسن الكمال والنضوج التام يختلف تبعا للاشخاص ، فان التجهيز الجمالي من ناحية ، وظروف بداية الحياة من ناحية اخري ، تسخو علي البعض ، وتحرم البعض . ونحن لا نستطيع شيئا ازاء ذلك ، وكل ما نقدر عليه هو تقوية كل طاقاتنا بتمرين مستمر ، وملاحظة العالم الخارجي باهتمام ، لانتهاز الفرص التي يتيحها لمؤهلاتك ، والنوع والحد الاقصي لهذه المؤهلات علي فرض انها قد بلغت غرضها ، فالتطبيق والعمل يبين الاتجاه الذي يناسبها . وكذلك خط الفكر والعمل

حيث تزدهم هذه الكفاءات علي أحسن ما يكون وتعطي أخصب النتائج .

وإذا لاحظنا لمدة بضع سنوات ، وعن قرب ، عددا معينا من الاشخاص ، فسوف نتأكد ان ذكاءهم وارادتهم يتغيران حتما ، واما لانهما يتراجعان واما لانهما يتوطدان ، وذلك طبقا لنشاطهما الاوتوماتيكي او السلبي او الاختياري او الايجابي . وذلك الذي يسعي باستمرار لتوسيع مجال قدرته علي الفهم والانتاج بصورة أفضل واسرع لا يلبث ان يواجه بقلب مرح مهمات ومسئوليات ومشاريع كان يحس أمامها فيما سبق بأنه مغلوب علي امره ، ومن ناحية اخري ، فان الخيال ومرونة الذهن والبراعة تكون قد نمت بما فيه الكفاية بحيث يواجه الصعوبات بثقة ، لانه يشعر بأنه أصبح قادرا علي ان يجد لها حلولا . ومن ناحية اخري ، فان القوة المحققة جعلت من الممكن ما كان يبدو فيما سبق انه بحاجة الي مجهود عسير لمحاولة تحقيقه .

وفي الادارات الكبري ، حيث ترتبط كل مهنة بالالقاب والشهادات التي يتقدم بها المرء ، ثم بالوساطة او الدسائس ، فان تفوق الانتاج يفتح الباب حتما للوظائف الكبري ، والقيمة غير المتوقعة لاحد الموظفين تخلق امكانيات مفاجئة للادارة التي يعمل بها . وللاستفادة من هذه الامكانيات يجب إسباغ أهمية جديدة لمن يظهرها وبذلك لا يمكن ان تضيع فرص الاستفادة من القدرات المكتسبة او النامية . وبدءا من درجة معينة من المعرفة والمهارة فان المبادرة الشخصية تكفي لكي تفيد عن طريق مستقل ، وبعض الناس يعتقدون انهم مكرسون لحياة الخمول لانهم لا يملكون الشهادات التي تخولهم التعيين في احدي الوظائف المربحة ، ولا رأس المال الذي يمكنهم من ممارسة التجارة ، ولكن الشهادة بدون القيمة لا فائدة لها ، ولا يمكن ان تذهب بصاحبها بعيدا . ورأس المال يتبخر لعدم وجود الاداري الذكي والنشيط، وكم من أناس لديهم الجرأة والاقدام، ولديهم رأس المال ، ولكنهم يفتقرون الي حسن البديهة والذكاء ، ولا يفهمون شيئا في التجارة ، ويعزون افلاسهم الي سوء الحظ .

٣- قيمة التركيز :

الدرس والتحصيل والتقوية والتحسين والانتاج : الوسيلة الوحيدة لكل ذلك هي التركيز ، أما التنظيم فمعناه الاهتمام والتفكير المستمران ، ثم التطبيق بنفس المجهود لوسائل الفكر والنشاط فيصبح المستحيل ممكنا و الصعب سهلا بمجرد ان يعرف الذهن كيف يفكر مليا . اما الذين يفتقرون الي الثقة في النفس فيما يتعلق بالاعداد لفحص او استقصاء ، فان الاهتمام والمثابرة عليهما ينعدمان بكل بساطة ، والعجز ، وفحص المواقف والصعوبات فحصا دقيقا وطويلا يولد تقريبا كل المرارات، وتبديد النشاط لا يثمر الا الغضب ولا يؤدي الي اية نتيجة . كيف تقود الذهن الي التركيز ؟ بترويضه عادة بتمارين خاصة ، وهي التمارين التي أشرت اليها سابقا ، ولكن مهما تكن هذه التمارين مثمرة وفعالة فانها أقل اهمية من بعض العادات الجوهرية التي تخلق الهدوء والاستجمام وانفراد الذهن . واهم هذه الميزات هي العمل في صمت ، ومهما يكن نوع العمل الذي تقوم به فلابد من ان تتفرغ له قلبا وقالبا ، وألا تحتمل اية فكرة غريبة عن واجب اللحظة الاخيرة ، ومن الاسهل ان تفكر مليا وانت تعمل ، من أن تتأمل احدي المسائل وقتا طويلا ، وعليه فمن الاوفق ان نقوم أثناء عملنا بالمجهودات الاولي للتركيز ، وقيمة التمارين التي تكلمت عنها عاليا من شأنها بالذات ان تتيح عونا للفكر الذي ما يزال عاجزا عن الاستمرار دون سند مادي .

واذا أردت فحص استخدامك لوقتك لمدة أسبوع او شهر ، فسجل كل النقاط غير الضرورية التي تزخر بها حياة اليوم ، واطرحها عنك بكل قوة ، انك تربح الكثير من ذلك الوقت الذي تعتقد طواعية انه ينقصك ، ثم انك تحرر مخك من عدد كبير من الهموم الصغيرة الطفيلية وتقلل عدد أنواع الافكار التي تدور به ، وتخلق بذلك جوا داخليا مريحا للتركيز . ان عدد الساعات التي تضيع سنويا ، والطاقة الذهنية التي

تبددها في القراءة يوميا ، وتعليل شتي الحقائق يوضح تماما ما تبين .

وما يناسب كل عمل تفصيلا ، لابد منه لانجاز المجموع ، واهتمام المرء نحسب بمشروع جاري تنفيذه وبقاؤه أعمى وأصم وغير مبالٍ لما عاداه هو السر الكبير الذى بفضله يمكنه أن يحصل علي ما يرجو من نتائج .

وقد قيل ذلك مرارا وتكرارا في كل الظروف ، ومع ذلك فيبدو انه يغيب عن اذهان الكثيرين ، ان الفكرة القائدة الماثلة في الذهن علي الدوام توقظ الافكار المتلازمة ، والإلهامات والانعكاسات الضرورية لنجاحها . وهكذا نري روابط بين ما نهدف اليه وبين بعض الموارد التي لم نكن لنفكر فيها ، حتي خلال النوم فان الذهن يعمل بنشاط فيما هو نافع اذا ما وجهته ، في حالة اليقظة الي وجهه بالتحديد . وكل غد يأتي عندئذ بحصصه من الموضوعات الجديدة .

٤- النجاح والفشل :

مريدو التركيز يوجهون الفعالية الشخصية الي مداها ، اما الرجل دون المتوسط ذو الذهن المركز ، فيحصل علي نتائج ملموسة ، ويجود وسائله بالتدريج ، في حين ان الرجل الموهوب طبيعيا ، وغير المستقر نفسيا ، والمشتت الفكر يخفق احيانا في بلوغه الغاية التي كان يسهل عليه بلوغها بتطبيق مستمر . والفشل المحتمل الذي قد يواجهه الاول لا يحبطه اطلاقا ، لانه دائم اليقظة ، ويسجل بعناية تسلسل الاسباب والنتائج ، مكونا بذلك كما من التجارب يستفيد منها في تجربته التالية . انه يتعثر في بدايته ، ولكنه يتعلم دون انقطاع ، ثم يعاود الكرة بعناصر جديدة ، وينتهي به الامر الي الفوز .

في داخله ، نجاح او فشل منفرد لا يعنيان الا القليل ، وما يهمه هو قيمة الكفاءات المستخدمة . بعض النجاحات تتأتي من مصادفات سعيدة لا يمكن ان

تتكرر باستمرار ، ولا حتي بكثرة ، وأصحابها لا يحصلون علي شئ معادل فيما بعد ، وربما يفقدون ثقتهم في انفسهم لهذا السبب . وهناك ايضا فشل تسببه معاكسات ظرفية غير متوقعة تفسد ادق المجهودات في لحظة ، والرجل الايجابي يتقبلها ببرود ، كعامل تأخير أو كعنصر جديد للمسألة التي يحلها دون ان يشك لحظة واحدة في امكانية نجاح المرحلة التالية .

عندما لا يحقق العمل النتائج التي تنتظرها فلابد من تحليل اسباب هذا الاخفاق بكل نزاهة لكي تعرف اذا كان قد نقصك شئ او اذا كان القدر قد تدخل بصورة ما . في الحالة الاولي سوف تحاول الحصول علي ما ينقصك . أما في الحالة الثانية فسوف تتخذ الاجراءات اللازمة لكي لا يتدخل القدر من جديد . هكذا يتصرف الذين يقودهم تصميمهم خطوة خطوة لتحقيق مخططاتهم بكل عزم وثبات .

وأسوأ اضرار الفشل هو تأثيره المحبط للهمة ، ولكن هذا التأثير يتبخر بسرعة اذا لم يفتر النشاط ، ولهذا اقول لمن يهمه الامر انه لابد من ان يتغلب علي احساسه لكي يشغل ذهنه فورا بفحص النتائج التي تمت ، وللبحث عن طريقة لحصر الضرر ومعرفة مداه واتساعه . والطاقات النضالية تبقي كاملة ، شريطة أن يتابع النضال علي الفور ، وهذا لا يعني ان لا يأخذ هدنة او راحة ، وان يرهق اعصابه ونفسيته ليل نهار ، وانما علي العكس ، فان الاسترخاء الذي تكلمنا عنه في الشروط التي عددناها وسيلة من افضل الوسائل العلمية للدفاع الالي ضد آثار الفشل المحبطة ، هنا ايضا يتدخل مبدأ التركيز ، لانه يفرض امكانية الاستغراق في العمل الحالي ونسيان كل الباقي مؤقتا . لا تفكر ساعة النوم الا في النوم فحسب ، وفي وقت العمل الا في العمل فحسب ، فان النوم الهادئ العميق يحيي خلايا الجسم ويجدد النشاط .

٥- الصعوبة :

الافـراط في التـفكير فـي الصـعـوبة يفـقـد الثـقـة في النفس ، والافـراط في عـدم الاهتمام بها يبخسها قدرها . ومن المناسب اذن تقدير المجهود المطلوب للمهمة التي تقـوم بها بكل جهد ، وبكل موضـوعيـة . ولكن ما ينجزه شـخص بسـهـولة يتـجاوز امكانيات الاخر ، ومن هنا الضرورة الاولية لمعرفة الشخص لنفسه معرفة تامة حتي يقيس مشاريعه طبقا لكفاءاته ، ما هي المواصفات التي تتطلبها خطتك ؟ هل تملك هذه المواصفات بدرجة كافية ؟ اذا كان الرد بالايجاب فالي العمل ، والا فيجب ان تعيد التفكير في مشروعاتك او ان تقوم بتنمية قدراتك .

عندما يتضح لك انك تستطيع مواجهة كل الصعوبات المتوقعة ، وعندما تضع الطريقـة التي ستـواجـهـهـا بها بنظام ، فـان مبدأ التركيز يهيب بك ان تبـدأ نضـالك بالصـعـوبة الاولي ، وان تمتنع عن التـفكيـر في الصـعـوبات الاخـري الي ان تتـغلب عليها هي بالذات ، ثم تهتم بالثـانيـة بعد ذلك ، وهلم جرا ، اما اذا أرهقت ذهنك في وقت واحد بسلسـة من المشـاكل ، في الوقت الذي تحـاول فيـه حل واحدة منهـا علي الخصوص ، فانك تبدد قواه وتفقده حدته . هناك وقت للاستيعاب ووقت للتنفيذ ، اما الشمولية والعناية بالتفاصيل ، فلا يمكن متابعتهما في وقت واحد .

النشـاط والارادة الطيـبـة لا يكفـيـان .. لابد من المهـارة للتـغلب علي بعض الصعوبات . وقد رأينا اناسا يتمتعون بشجاعة كبيرة ولكنهم يفتقرون الي الخيال ، ويقعون فريسة للتردد ثم للاحباط لانهم لا يجدون الطريقة التي ينهون بها صعوبة خاصة بعض الشئ ، ومع ذلك ، فقد كان في مقدور بعضهم اكتشاف هذه الطريقة لو انهم فكروا بروية ونظام ، فـالتـفكيـر المتـواصل ينمي المهـارة ، ويجب علي كل امرئ ان يتمرن علي ذلك كثيرا ، ولكي تتجنب ضياع تسلسل افكارهم فعليك في البداية ان تكتب كل فروض المسألة التي تواجهها ، وان تدونها اولا بأول لكي

تعــرض علي ذهنك ، وان تلقى علي نفسك الاسئلة المحددة بالعزم الثابت الصلب لاستخراج المعلومات الخاصة بها من ذهنك . واذا كنت قد اعتدت علي التركيز كما اوصينا به فسيهتز الفكر دون تعب يذكر ، وستتوافد الالهامات دون تناسق كبير تقريبا ، ولكن اذا دونتها بايجاز كما تنبثق ، فسيكون من السهل لك ان تفحصها وان ترتبها بعد ذلك . جلسة اولي يندر ان تكفي . هنا ايضا لابد من المثابرة ، ان الموضوع الذي يحتاج الي التفكير والتروي اشبه بأرض محروثة بكل دقة ، فان الارض تصبح خصبة عندئذ ، فتأمل كيف يتكلم كل شخص عن مواضيعه المحببة اليه بغزارة ، وانت ، كلما فكرت وترويت في مسألة ما ، كلما ازداد اهتمامك بها ، وكلما استمتعت بمواجهتها .

٦- المقارنات :

نحن جميعا ، علي الاقل مبدئيا ، متساوون في الحقوق . ولكن فيما يتعلق بالتجهيز الشخصي فان التفاوت كبير . فالاستعدادات الشخصية ، والميول الذهنية تختلف كثيرا عند الرجال ، مهارة البعض تتعارض مع عجز الاخرين ، وهذا سبب من اسباب الانحطاط عند الذين يكتشف التحليل الذاتي بعض النقص فيهم ، والتحليل الذاتي ليس متاحا الا لنخبة من الناس ، لانه ينبثق من حاجتهم الي معرفة انفسهم ، ولا يتسني لدون المتوسطين ، وان من غير المنطق تماما ان نفقد الثقة في انفسنا لاننا نعرف ان فينا نقصا لابد من تعويضه ، وان يقارن المرء نفسه بشخص مثالي يتمتع بالاتزان المعنوي والوضوح الذهني في نفس الوقت ، وبقوة طبيعته ، فان هذا معناه انه يشعر بحاجته الي التشبه به . والحاجة تستتبع دائما الاستعدادات الداخلية الكافية لكي يصل ما يريد . ان فلاحة بعض الفلاحين المهرة تقهر غالبا جدب الارض القاحلة . وكذلك التربية البدنية الذاتية تتيح تلطف

العيوب الطبيعية .

والناس يقفون حياري أمام مسألة الوراثة ، مع ان العاهات التي لا يرجي صلاحها قلة وتعتبر استثنائية ، وكذلك الحالات الميئوس منها تماما ، ثم ان هناك بالضرورة ، مع كثرة الحالات الوراثية ، بجوار العيوب ، بذوراً جيدة فيها مواصفات كامنة لا تبغي الا الظهور ، شريطة ايقاظها .

واختيار المرء لنموذج ، او بالاحري ، تشبيع مخيلته به ، معناه انه يريد التعود علي الدور الذي يتمني القيام به ، واقل جهد ، بل اكثر الافكار تهذبا تترك أثرا مستديما وتساهم في التغيير المنشود ، وبمراعاة هذا التوجيه يتقدم كل يوم خطوة ، واستطيع القول انني رأيت اناسا يتقدمون هكذا في خطوات عملاقة ، بين اولئك الذين اعتقدوا مدة طويلة انهم غير كاملين .

٧- الاصرار :

اقل الناس حظا اولئك الذين لا يتقدمون الا ببطء ، في البداية علي الاقل ، يشعرون دائما بأن مسيرتهم تسرع الي الأمام بعد مدة قصيرة من الأصرار . لا تيأس اذن . وحذار من عودة الجمود وهجومه فحسب ، فهو في النهاية الخطر الوحيد الذي يجب ان تخشاه حقا . الا انه من الوضوح بحيث ان معرفته مسبقا تعني قهره ، فانه لا يبقي أبدا اذا ما واجهته مواجهة تامة .

اذا حاول الظهور ثانية فعليك ان تفكر بقوة : «انا استطيع ، واريد» . عليك ان ترسخ معني هذه الكلمات في ذهنك ، فهي وحدها تشعل فيك طاقات جديدة خلال أسوأ حالات الارهاق والتعب .

ان العامل الرئيسي للجمود هو الايحاء الخارجي ، آه ، يجب ان تسمعه مرارا ، انه موجود في كل مكان لكي يقول لك انه ليست هناك اية فائدة ، وان ما من احد

يعرف ان يغير نفسه ، ان الثقة في النفس لا تكتسب وان الطبع لا يتغير ...الخ .. الخ .. لا تصدقه ولا تجادل ، قل لنفسك : « استطيع واريد » ثم تابع جهدك بهدوء.

الفهرس

الموضوع	رقم الصفحة

هذا الكتاب

* يبين للذين يتسمون بالخجل كيف يتصرفون للتغلب على الأسباب المتعددة التى تسبب لهم الخجل .

* إن الوعى الحقيقى والتطبيق الدقيق لوسائل التغلب على الخجل ..كل هذا يجعل المرء يحصل على الثقة التامة فى النفس .

الناشـــــر



اسكندرية ـ ٤ ش سعد زغلول ـ ت : ٨١٠٨٢٨
القاهرة ـ ٤٣ ب ش رمسيس ـ ت : ٥٧٤٣٦١١

٨٧١٣

الموزعون
بالمملكة العربية السعودية
مكتبة دار الشعب
ت : ٤١١١٢٠٧ الرياض